

# ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

## Descripción general

Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. La mayoría de los accidentes cerebrovasculares se producen cuando se obstruye una arteria que lleva sangre al cerebro. Cuando esto sucede, parte del cerebro no recibe suficiente cantidad de sangre y puede dañarse. Es posible que usted pierda el control de una función que es controlada por esa parte del cerebro. Por ejemplo, podría perder el control de la función de un brazo o de una pierna, o la capacidad de hablar. El daño puede ser temporal o permanente, parcial o completo. Los médicos han descubierto que si usted recibe tratamiento de inmediato después de que comiencen los síntomas, existen mayores probabilidades de hacer que la sangre se mueva hacia el cerebro y menores probabilidades de que se produzcan daños.

## Síntomas

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, llame de inmediato para obtener ayuda de emergencia. Cuanto antes obtenga ayuda, más médicos pueden contribuir a la prevención de daños adicionales o permanentes.

- Debilidad o entumecimiento repentinos de la cara, el brazo o la pierna en un lado del cuerpo.
- Oscurecimiento o pérdida de la visión repentinos, en particular, en un ojo.
- Pérdida del habla, problemas para hablar o entender lo que otras personas están diciendo.
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida.
- Mareos de origen desconocido, inestabilidad al caminar o caerse, en especial junto con cualquiera de los otros síntomas.

Otro signo de advertencia de un accidente cerebrovascular se llama accidente isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés). Un TIA es un "miniaccidente cerebrovascular" que puede provocar los síntomas antes mencionados y que solo puede durar unos minutos, pero no debe ser ignorado. Las personas que tienen un TIA presentan un mayor riesgo de tener un accidente cerebrovascular más adelante. Llame a su médico de inmediato si cree que está teniendo un TIA.

## Causas y factores de riesgo

Los factores de riesgo del accidente cerebrovascular incluyen los siguientes:

- Aterosclerosis (endurecimiento de las arterias).
- Diabetes que no está bajo control.
- Presión arterial alta.
- Nivel de colesterol alto.

- Hábito de fumar.
- Accidente isquémico transitorio previo (TIA).
- Enfermedad cardíaca.
- Enfermedad de las arterias carótidas (enfermedad de la arteria que transporta sangre al cerebro).

Después de haber tenido un accidente cerebrovascular, ¿tengo más probabilidades de tener otro?

Sí. Las personas que han tenido un accidente cerebrovascular tienen un mayor riesgo de tener otro accidente cerebrovascular, en especial durante el primer año después del primer accidente cerebrovascular.

### Tratamiento

La rehabilitación después de un accidente cerebrovascular es una parte muy importante de la recuperación para muchas personas que han tenido un accidente cerebrovascular. La rehabilitación ayuda a fortalecer la fuerza, la coordinación, la resistencia y la confianza. En la rehabilitación después de un accidente cerebrovascular, es posible que usted reciba capacitación sobre cómo moverse, hablar, pensar y cuidarse a usted mismo. La meta de la rehabilitación después de un accidente cerebrovascular es ayudarlo a que aprenda a hacer las cosas que hacía antes del accidente cerebrovascular.

Su médico podrá determinar si usted necesita rehabilitación después de un accidente cerebrovascular y, en caso de ser así, qué tipo de rehabilitación lo ayudaría. La mayoría de las personas que han tenido un accidente cerebrovascular se mejoran. La rapidez con que usted mejore y en qué medida lo haga dependerán de la gravedad del accidente cerebrovascular. La rehabilitación puede comenzar inmediatamente después de que haya finalizado el accidente cerebrovascular y su estado sea estable. Algunas mejoras se producen en forma espontánea, a medida que el cerebro se cura.

Si usted es amigo o familiar de alguien que ha tenido un accidente cerebrovascular, debe alentarlos y apoyarlos. Visite a su ser querido en el hospital o centro de rehabilitación. Si su ser querido tiene problemas para hablar, pregunte al terapeuta del habla cómo puede ayudar. Puede relajarse con su amigo o familiar jugando a las cartas, mirando televisión, escuchando la radio o jugando a un juego de mesa en forma conjunta.

Algunos lugares ofrecen clases para los sobrevivientes de un accidente cerebrovascular y sus familias. Pregunte si puede asistir a algunas sesiones de rehabilitación. Esta es una buena forma de aprender cómo funciona la rehabilitación y cómo ayudar a que su ser querido se mejore.

Aliente y ayude a su amigo o familiar a practicar las habilidades aprendidas en la rehabilitación. Asegúrese de que el personal de rehabilitación sepa cuáles son las actividades que satisfacen las necesidades y los intereses de su ser querido. Averigüe aquellas cosas que su ser querido puede hacer solo, con ayuda o que no puede hacer en absoluto. Evite hacer aquellas cosas que su amigo o familiar sea capaz de hacer por sí mismo. La confianza crecerá con cada tarea que su ser querido haga sin ayuda.

Pida al médico de su ser querido y al personal de rehabilitación que se reúnan con usted y su familia, para que todos puedan hacer preguntas y averiguar cómo se encuentra su ser querido. Además, cuídese alimentándose bien, descansando lo suficiente y tomándose el tiempo para hacer las cosas que disfruta.

Aliente y ayude a su familiar a practicar las habilidades aprendidas en la rehabilitación. Asegúrese de que el personal de rehabilitación sugiera actividades que satisfagan las necesidades y los intereses de su ser querido. Averigüe aquellas cosas que su ser querido puede hacer solo, con ayuda o que no puede hacer en absoluto. Evite hacer aquellas cosas que su familiar sea capaz de hacer por sí mismo. La confianza crecerá con cada tarea que su ser querido haga sin ayuda.

Pida al médico de su ser querido y al personal de rehabilitación que se reúnan con usted y su familia, para que todos puedan hacer preguntas y averiguar cómo se encuentra su ser querido. Además, cuídese alimentándose bien, descansando lo suficiente y tomándose el tiempo para hacer las cosas que disfruta.

## Complicaciones

Los siguientes son los efectos más comunes del accidente cerebrovascular:

- Debilidad o parálisis en un lado del cuerpo.
- Problemas con el habla y el lenguaje.
- Equilibrio deficiente o movimiento torpe.
- Desconocimiento de lo que sucede en un lado del cuerpo.
- Problemas para tragar.
- Problemas con el control de la vejiga o del intestino.
- Problemas con la memoria, el razonamiento o la resolución de problemas.
- Visión deficiente y/o cambios en la visión.
- Entumecimiento.
- Problemas para moverse y cuidarse.

Es posible que se produzcan cambios emocionales a causa del accidente cerebrovascular, debido a la lesión cerebral y a la pérdida de las funciones. Después de un accidente cerebrovascular, es posible que su estado de ánimo cambie con mayor rapidez que antes o que usted se deprima. Usted puede comenzar a llorar o a reírse en forma repentina, sin ningún motivo.

Poco después del accidente cerebrovascular, es posible que le resulte difícil controlar sus emociones. Por lo general, esto mejora con el tiempo. Es comprensible que se sienta deprimido, triste o frustrado. Estos sentimientos son parte de acostumbrarse a los cambios que produjo el accidente cerebrovascular. Las reacciones emocionales y la depresión son comunes después de un accidente cerebrovascular, pero pueden tratarse. Hable con su médico sobre el hecho de que se siente deprimido y triste.

Conducir genera un sentimiento de independencia, y podría convenirle conducir después del accidente cerebrovascular. Sin embargo, un accidente cerebrovascular puede afectar la movilidad, la visión, el razonamiento y las habilidades de comunicación. El tiempo de reacción también puede hacerse más lento. Piense con detenimiento sobre cómo estos cambios pueden afectar su propia seguridad y la seguridad de otras personas. Su médico puede ayudarlo a decidir cuándo volver a conducir, y si es seguro para usted, después del accidente cerebrovascular.

Llame al departamento estatal de vehículos a motor y pregunte sobre las normas que deben cumplir las personas que han tenido un accidente cerebrovascular. Es posible que reciba una evaluación para el conductor, clases de instrucción y sugerencias para modificar su vehículo. Los programas de capacitación para el conductor se encuentran, por lo general, disponibles a través de los centros de rehabilitación.

Si no puede conducir, intente sentirse cómodo con el hecho de que ha tomado una decisión responsable para su seguridad y la seguridad de otras personas. Existen otras maneras mediante las cuales puede desplazarse, incluidos el transporte público, las camionetas especiales, los taxis y la posibilidad de que un amigo o familiar lo lleve a donde quiera ir. Averigüe sobre los recursos de la comunidad, como los grupos de jubilados y las agencias de voluntarios locales.

## Prevención

El riesgo de tener un accidente cerebrovascular (u otro accidente cerebrovascular) es más alto si usted es de edad avanzada, si fuma cigarrillos o si bebe alcohol en exceso. El riesgo también aumenta si tiene presión arterial alta, colesterol alto, diabetes u obesidad. El riesgo también aumenta si tiene insuficiencia cardíaca o accidente isquémico transitorio (que, a veces, se llama TIA o miniaccidente cerebrovascular).

Maneras de reducir el riesgo de tener otro accidente cerebrovascular:

- Realícese chequeos regulares. Su médico puede trabajar con usted para mejorar su salud.
- Si es fumador, deje el hábito de fumar.
- Reduzca la cantidad de alcohol que bebe.
- Controle la presión arterial.
- Controle los niveles de colesterol.
- Si tiene diabetes, controle el nivel de azúcar en la sangre.
- Haga actividad física con regularidad.

Pida consejos a su médico sobre cómo implementar estos cambios en el estilo de vida, y pida a sus amigos y a su familia que lo apoyen. Los chequeos regulares son importantes para encontrar problemas que pueden aumentar el riesgo de tener un accidente cerebrovascular. Hable con su médico sobre si tomar una aspirina en dosis bajas lo ayudaría a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular o de TIA. La aspirina puede ayudar a impedir que se formen coágulos en la sangre que podrían, finalmente, obstruir las arterias.

## Preguntas que debe realizar a su médico

- ¿Estoy en riesgo de tener un accidente cerebrovascular?
- ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer en el hogar para reducir el riesgo de tener un accidente cerebrovascular?
- ¿Qué síntomas debo buscar?
- ¿Cuán grave fue el accidente cerebrovascular?
- ¿Qué implicará la rehabilitación después de un accidente cerebrovascular?
- ¿Cuánto tiempo me tomará recuperarme del accidente cerebrovascular?
- ¿Estoy en riesgo de tener otro accidente cerebrovascular? ¿Estoy en riesgo de tener otros problemas de salud?
- ¿La medicina ayudará a reducir el riesgo de tener otro accidente cerebrovascular?
- ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer en el hogar para reducir el riesgo de tener otro accidente cerebrovascular?