



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

hablemos sobre

ATAQUE O DERRAME CEREBRAL



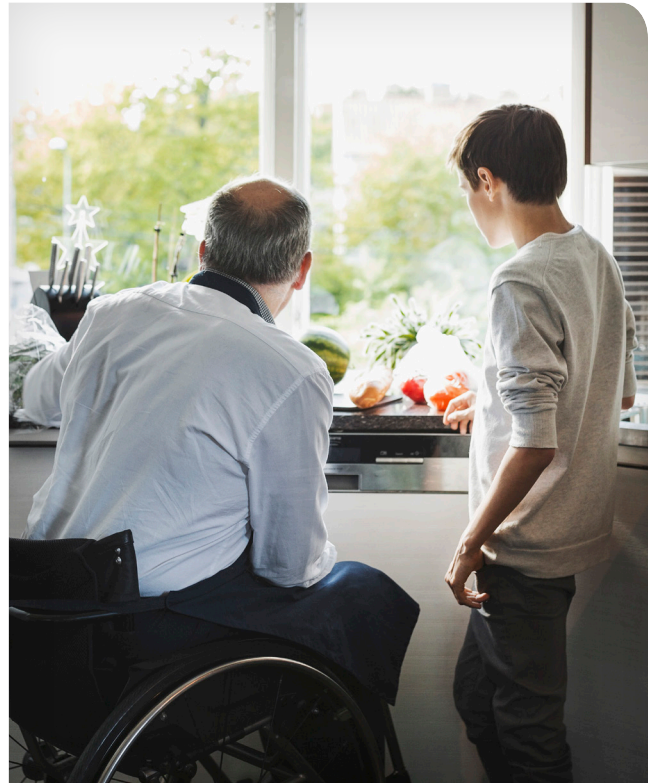
Recovery

hablemos sobre

Interactuar con un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral

Llevar las relaciones con un familiar o amigo que ha sufrido un ataque o derrame cerebral puede ser un desafío. El cerebro es un órgano extremadamente complejo que controla varias funciones del cuerpo, y es común que la persona experimente cambios físico-emocionales, incluso si son temporales, después de un ataque o derrame cerebral.

Existe mucha información sobre cómo ayudar a los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral con los desafíos físicos que enfrentan, pero menos información y orientación sobre cómo interactuar con un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral. A continuación, encontrarás algunos consejos de sobrevivientes de ataque o derrame cerebral para ayudar a sus familias y amigos a interactuar con ellos y así comprender mejor y facilitar los cuidados y la comunicación.



¿Cómo comunicarme mejor con un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral?

- Es útil que me hablen directamente a mí y no solo a otras personas que estén en la misma habitación.
- Asegúrate de que estemos de frente para que podamos vernos las expresiones faciales.
- Por favor, que hable solo una persona a la vez. Quiero escuchar y poder procesar nuestra conversación.
- Utiliza gestos, imágenes y otras señales no verbales para ayudarme a comprender.
- Limita las distracciones y el ruido innecesario. Esto me ayudará a enfocarme en lo que dices.
- Los ruidos fuertes y los colores brillantes pueden ser difíciles de tolerar.
- No es necesario que alces la voz, a menos que te lo pida. Por favor háblame como si supieras que te entiendo, incluso cuando no te respondo.
- Es posible que mi memoria esté dañada, por ello, tendrás que recordarme las fechas y los horarios.

¿Cómo puedo motivar a un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral?

- Sigo siendo una persona completa. Reconoce mis limitaciones; en lugar de ignorarlas, ayúdame a adaptarme a los cambios.
- Recuerda y recuérdame que soy más que un ataque o derrame cerebral. El ataque o derrame cerebral no me define. Tengo pasiones, talentos e intereses.
- Comprende que es posible que esté deprimido o que experimente una amplia gama de emociones, desde sentir un enojo intenso hasta la tristeza, llanto y frustración.
- La pérdida del habla o de la movilidad puede hacerme sentirme muy aislado, por ello, necesito interactuar con otros, sé que puede ser agotador.
- Cuando sienta cansancio, es posible que articule mal mis palabras, que parezca tener un desequilibrio o confusión y que sienta frustración con mayor facilidad.
- A menudo siento cansancio, por ello, es mejor si no permaneces aquí por demasiado tiempo.

(continuación)



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

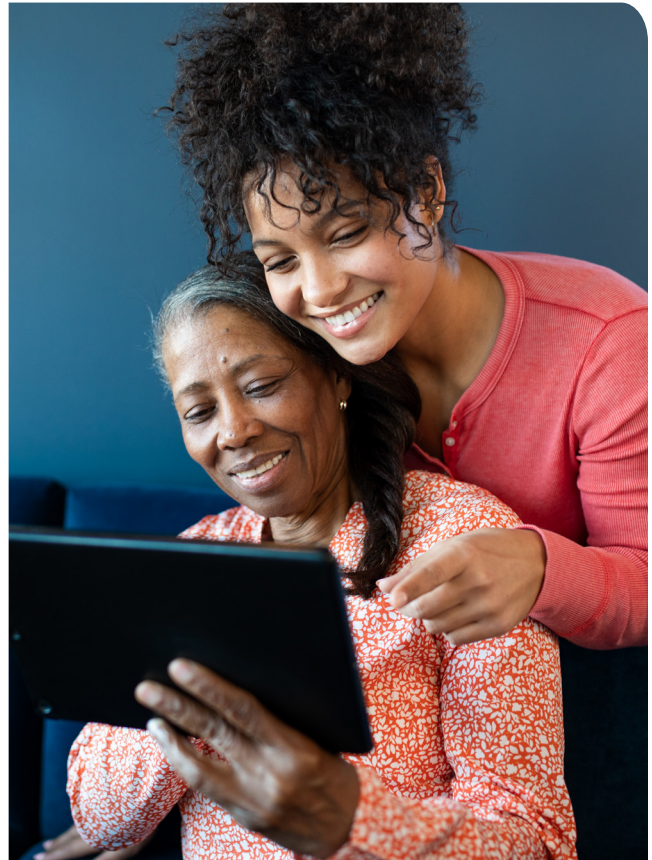
Interactuar con un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral

¿Cuál es la mejor manera de ayudar a un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral con las tareas diarias?

- Puede ser difícil para mí pedir ayuda. Por favor, bríndame ejemplos concretos de lo que puedes hacer (por ejemplo, cortar el césped, hacer las compras, hacer llamadas telefónicas, etc.).
- Tenme paciencia. Todo me lleva más tiempo, en particular las actividades como bañarme y vestirme.
- Ayúdame a que mi casa sea un lugar seguro. Esto evitará que sufra caídas y lesiones que pueden resultar de mi incapacidad para medir la profundidad y la distancia.

¿Qué más debo saber sobre la recuperación tras un ataque o derrame cerebral?

- La recuperación no tiene límites; el cambio siempre es posible. No esperes que mejore en un lapso de tiempo determinado.
- Cada ataque o derrame cerebral es único. No supongas que mi experiencia será igual a la de otra persona que conoces.
- Puede que los efectos de mi ataque o derrame cerebral no sean cambios físicos evidentes para ti.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para conocer más sobre el ataque o derrame cerebral o buscar a un grupo de apoyo local.
- 2 Suscríbete a nuestro boletín de noticias electrónico mensual, **Stroke Connection**, dirigido a sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral y a sus cuidadores en StrokeConnection.org.
- 3 Ponte en contacto con otras personas que han vivido una experiencia con el ataque o derrame cerebral uniéndote a nuestra Red de apoyo en derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes preguntas para el médico o para el personal de enfermería de un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás al profesional de la salud del sobreviviente en la próxima visita.

Por ejemplo:

¿Qué puedo hacer para que mi hogar sea un lugar seguro para un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos más hojas informativas que te ayudarán a tomar decisiones más saludables para controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita derramecerebral.org/hablemossobreaataquecerebral para obtener más información.