

# Derrame cerebral isquémico

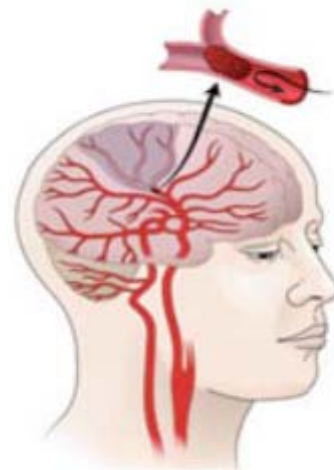
## Lo que necesita saber

UNM HOSPITAL STROKE CENTER

El único equipo especializado en derrames cerebrales de Nuevo México

Hay 2 clases de derrames cerebrales: el isquémico y el hemorrágico. Este folleto es acerca del derrame cerebral isquémico.

Un derrame cerebral isquémico ocurre cuando se bloquea un vaso sanguíneo que va al cerebro. Un coágulo sanguíneo evita que la sangre llegue al cerebro. Cuando esto ocurre, las células cerebrales no obtienen oxígeno ni nutrientes, y estas células mueren.



### En el interior:

Señales de advertencia de un derrame cerebral	2	Medicamentos para después de sufrir un derrame cerebral	10 - 11
Señales de un derrame cerebral (ilustración)	3	Recuperación después de sufrir un derrame cerebral	12 - 13
Cómo reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral	4 - 5	Servicios de UNM Hospital	14
Decisiones para un estilo de vida saludable	6 - 7	Mapa hacia la Clínica de derrames cerebrales y el estacionamiento	15
Dónde puede encontrar ayuda	8	Atención de seguimiento	16
Pruebas y tratamiento después de sufrir un derrame cerebral	9		



Coordinador del Programa de derrames cerebrales

(505) 272-6105

Clínica de derrames cerebrales

(505) 272-3160

# Señales de advertencia de un derrame cerebral

## Señales de un derrame cerebral:

- Entumecimiento o debilidad (en un lado del cuerpo)
- Confusión
- Dificultad para hablar o comprender el habla
- Mareos, pérdida del equilibrio
- Dificultad para caminar
- Fuerte dolor de cabeza
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Náusea o vómitos que aparecen de manera muy rápida
- Sensación de cansancio, combinada con otros síntomas en esta lista

**Cada segundo cuenta en el tratamiento de un derrame cerebral. Mientras más rápido una persona obtenga ayuda, mejores serán sus probabilidades de recuperación.**

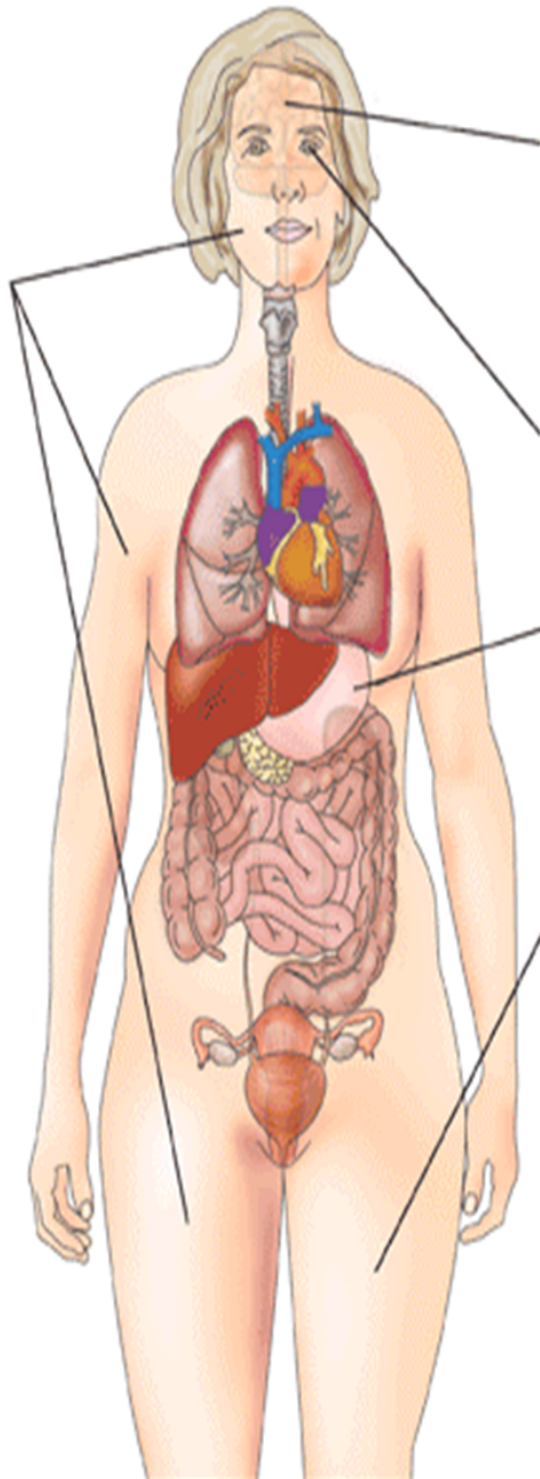
**¡ACTÚE RÁPIDO!**

**Si tiene algunos de estas señales o si las observa en alguien más, ¡llame al 9-1-1 o vaya inmediatamente a la Sala de emergencias!**



# Señales de un derrame cerebral

**Rostro, brazo o pierna**  
entumecimiento o  
debilidad  
(principalmente en un  
lado del cuerpo)



**Cerebro**  
confusión, dificultad  
para hablar o  
comprender el habla,  
mareos, pérdida del  
equilibrio, fuerte dolor  
de cabeza

**Ojos**  
dificultad para ver con  
uno o ambos ojos

**Estómago**  
vomitar (o deseos de  
hacerlo)

**Cuerpo**  
sensación de cansancio

**Piernas**  
dificultad para caminar

# Cómo reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral

## Reduzca su presión arterial

La hipertensión arterial es la causa más común de un derrame cerebral. Daña el corazón, el cerebro y otros órganos. La presión arterial normal es de aproximadamente 120/80. Si usted tiene hipertensión arterial, su enfermera o médico le pueden solicitar que haga cambios en su dieta y que haga más ejercicio. Es posible que también tenga que tomar medicamentos para reducir su presión arterial.



## ¡No fume!

Fumar duplica el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Para recibir ayuda, llame a la línea QUIT al 1-800-QUIT-NOW o a American Lung Association al 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872).



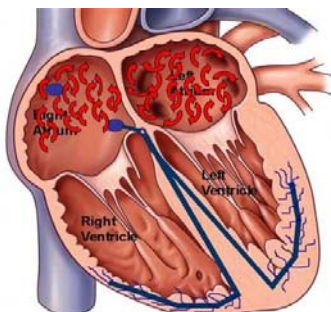
## Limite el consumo de alcohol

Limite el consumo de alcohol a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres.



## Controle su colesterol

El colesterol puede obstruir las arterias. LDL y HDL son dos tipos de colesterol. Su LDL debería estar debajo de 100. Es posible que su enfermera profesional con práctica médica o médico le receten medicamentos para ayudar a reducir el colesterol.



## Averigüe si padece de fibrilación auricular

Este es un latido del corazón irregular que puede provocar que la sangre forme coágulos. Su médico le puede indicar si usted tiene este problema. Es posible que necesite medicamentos para reducir la probabilidad de formar un coágulo sanguíneo.

# Cómo reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral



## Controle su diabetes

El azúcar alta en sangre causa daño a los vasos sanguíneos y puede provocar la formación de coágulos sanguíneos. Tome medicamento para la diabetes y siga un plan de alimentación saludable.



## Vigile su peso

Tener sobrepeso pone tensión en el cuerpo. Elija alimentos saludables y realice actividad física regular. Pregúntele a su enfermera o médico acerca de cuál debería ser su peso y acerca de una dieta adecuada.



## No consuma drogas ilegales

Consumir drogas como la cocaína y la metanfetamina aumenta su riesgo de sufrir un derrame cerebral. Esto es debido a que estas drogas aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial, provocando daño a las arterias en el cerebro. Si usted consume drogas, busque ayuda para dejarlas. Llame al Programa Addictions and Substance Abuse (ASAP) de UNM Hospitals al (505) 925-2400.



## Haga ejercicio físico

Haga aproximadamente 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar, al menos 3 veces a la semana. Pregúntele a su enfermera o médico acerca de otro ejercicio que podría ser útil para usted.

# Decisiones para un estilo de vida saludable

Usted puede reducir el riesgo de otro derrame cerebral al tomar decisiones para un estilo de vida saludable:

- Haga ejercicio al menos durante 30 minutos, tres veces a la semana.
- No fume ni abuse de drogas y limite el consumo de alcohol.
- Mantenga la diabetes bajo control.
- Controle su colesterol y presión arterial.
- Vigile su peso y coma una dieta saludable.

## Limite la grasa, sal y azúcar

Evite los alimentos con grasas trans y limite la grasa saturada en su dieta.

La grasa saturada proviene de los productos animales.

Limite la carne roja, las carnes procesadas, los helados y el queso. Elija alimentos bajos en sodio para ayudar a mantener baja su presión arterial.

Para limitar el azúcar, evite los refrescos.

Busque productos con 3 o más gramos de fibra por porción.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 1.5g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 450mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Use la regla del 10%:

Busque productos en los que cada uno de estos números es de menos del 10%.

# Decisiones para un estilo de vida saludable

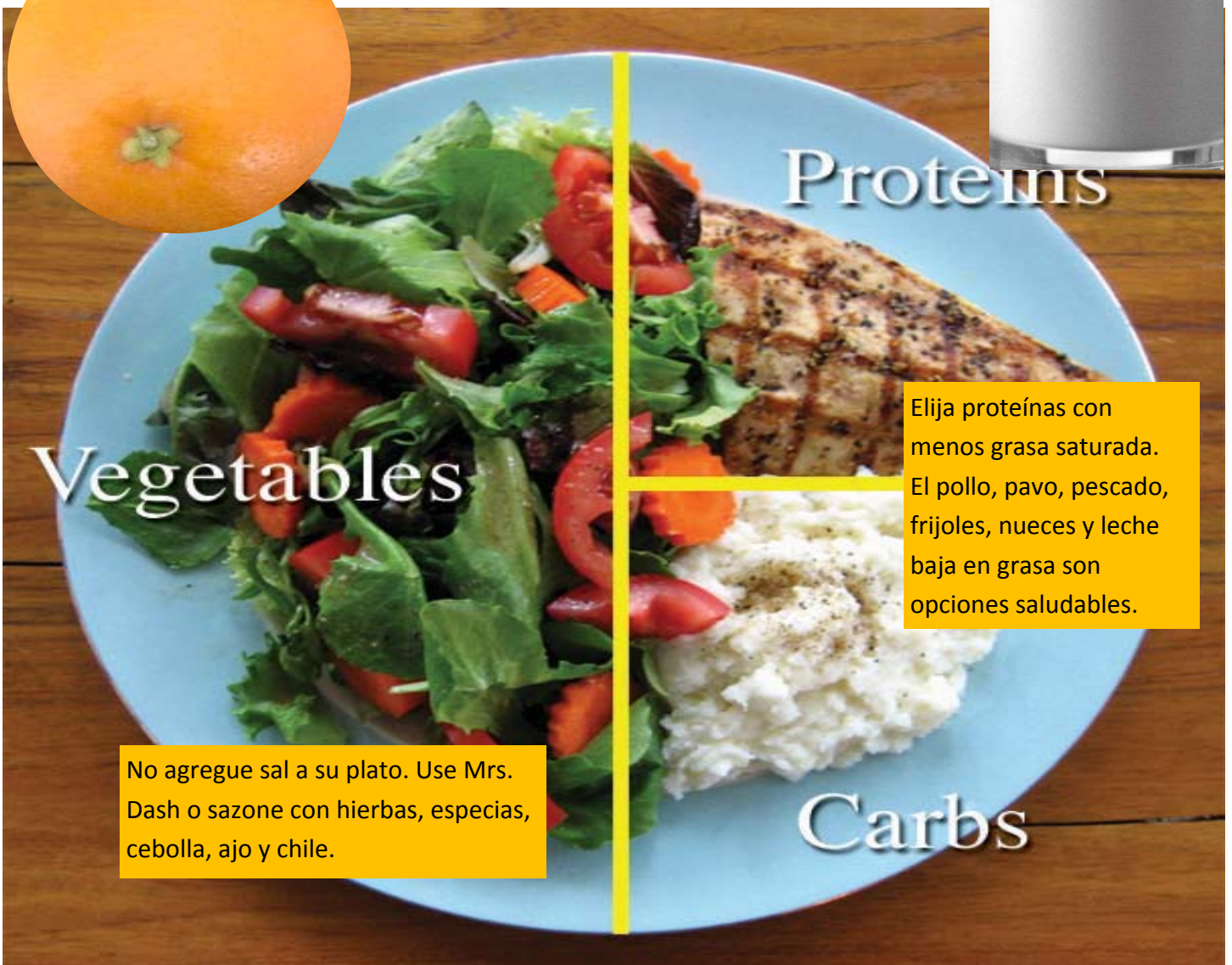
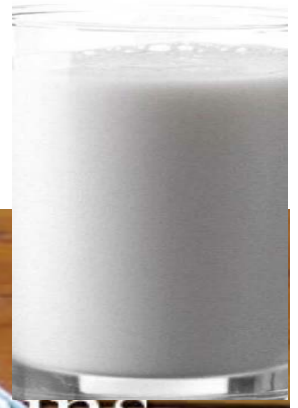
## El plato saludable

Imagine que su plato tiene 3 secciones diferentes:

Una sección para vegetales

Una sección para proteína

Una sección para carbohidratos  
(hidratos de carbono)



Elija proteínas con menos grasa saturada. El pollo, pavo, pescado, frijoles, nueces y leche baja en grasa son opciones saludables.

No agregue sal a su plato. Use Mrs. Dash o sazone con hierbas, especias, cebolla, ajo y chile.

## Dónde puede encontrar ayuda



Coordinador de derrames cerebrales

Médico de derrames cerebrales

Terapeuta ocupacional  
o fisioterapeuta

Enfermera

Sobreviviente de un derrame  
cerebral

### Las reuniones de apoyo con relación a los derrames cerebrales en UNMH se

celebran dos veces al mes. Los pacientes, las familias y encargados del cuidado son bienvenidos. Pregúntele a su enfermera o llame al coordinador del programa de derrames cerebrales para obtener más información (505-272-6105)

- Albuquerque Stroke Club: (505) 268-5685
- American Stroke Association: 1-888-4-STROKE; [www.stroke.org](http://www.stroke.org)
- National Stroke Association: 1-800-STROKES; [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)
- New Mexico Agency on Aging: 1-800-432-2080; [www.nmaging.state.nm.us](http://www.nmaging.state.nm.us)

### ¿Sabía usted? University Hospital tiene programas para ayudarle:

The Diabetes Education Program puede ayudarle a controlar esta enfermedad. Solicite a su médico una remisión o llame al 505-272-2340 para obtener más información.



# Pruebas y tratamiento después de sufrir un derrame cerebral

Su médico puede ordenar una o más de estas pruebas para averiguar más sobre su derrame cerebral.

**Ultrasonido:** esta prueba muestra si hay bloqueos en los vasos sanguíneos en su cuello y en la base de su cerebro.

**Ecocardiografía:** este es un tipo de ultrasonido que puede mostrar los coágulos que están dentro de su corazón.

**Tomografía computarizada (TC):** esta prueba toma rayos X desde distintos puntos alrededor de la cabeza.

**Angiografía por tomografía computarizada:** esta prueba muestra las áreas del derrame cerebral.

**Imagen por resonancia magnética (IRM):** esta prueba utiliza un imán potente para tomar fotografías del cerebro.



**Angiografía cerebral:** un largo tubo delgado denominado un catéter se inserta dentro de un vaso sanguíneo en la parte superior interna de la pierna y se dirige hacia arriba a las arterias en el cerebro. Se inyecta un tinte para mostrar el flujo sanguíneo a través de las arterias.

En algunos casos, un procedimiento quirúrgico puede ayudar a evitar otro derrame cerebral:

**Endarterectomía carotídea o stent:** las arterias carótidas se encuentran a cada lado del cuello y llevan la sangre hacia el cerebro. Existen procedimientos diferentes que se utilizan para abrir un bloqueo en una de estas arterias.

# Medicamentos para después de sufrir un derrame cerebral

## Cómo tomar sus medicamentos:

- Llame a su médico o enfermera si tiene efectos secundarios.
- Continúe tomando sus medicamentos incluso después de que se sienta mejor.
- Use un pastillero para organizar sus medicamentos.
- Llame para solicitar que le surtan nuevamente 2 semanas antes de que se le agote el medicamento.
- Indíquelo a su médico si usa medicamentos de venta libre.
- Indíquelo a su médico si usa hierbas.

### Medicamentos para prevenir los coágulos sanguíneos

Tipo de medicamento	Nombre del medicamento	Cómo ayuda	Posible efecto secundario
Anticoagulantes (algunas veces denominados Diluyentes de la sangre)	<input type="checkbox"/> warfarina (Coumadin) <input type="checkbox"/> heparina (otro) <input type="checkbox"/> dabigatrán (Pradaxa)	<p>Disminuye la capacidad de coagulación de la sangre.</p> <p>No disuelve los coágulos sanguíneos existentes.</p>	<p>Aumento del riesgo de sangrado.</p> <p>Se producen moretones con facilidad.</p>
Agentes antiplaquetarios	<input type="checkbox"/> aspirina (Bayer, otros) <input type="checkbox"/> clopidogrel (Plavix) <input type="checkbox"/> ticlopidina (Ticlid) <input type="checkbox"/> aspirina/dipiridamol (Aggrenox)	<p>Ayuda a prevenir los coágulos sanguíneos.</p> <p>Reduce el riesgo de un ataque cardíaco o un derrame cerebral.</p>	<p>Aumento del riesgo de sangrado.</p> <p>Se producen moretones con facilidad.</p>

### Medicamentos para reducir el colesterol

Estatinas	<input type="checkbox"/> atorvastatina (Lipitor) <input type="checkbox"/> lovastatina (Mevacor, Altoprev) <input type="checkbox"/> pravastatina (Pravachol) <input type="checkbox"/> rosuvastatina cálcica (Crestor) <input type="checkbox"/> simvastatina (Zocor)	<p>Funciona en el hígado para reducir el colesterol LDL (malo) y aumentar el colesterol HDL (bueno).</p>	<p>Los problemas musculares y del hígado son raros. Su médico ordenará pruebas regulares para verificar la función del hígado como medida de seguridad.</p> <p>Llame inmediatamente a su proveedor de atención médica si tiene dolor muscular o debilidad.</p>
Fibratos	<input type="checkbox"/> gemfibrozilo (Lopid) <input type="checkbox"/> fenofibrato (Tricor, Triglide) <input type="checkbox"/> clofibrato (Atromid-S)	<p>Ayuda a reducir los triglicéridos y, en algunos casos, aumenta el colesterol HDL (bueno)</p>	<p>Diarrea</p>
Niacina	<input type="checkbox"/> niacina (ácido nicotínico)	<p>Ayuda a reducir los triglicéridos y el colesterol LDL (malo) y eleva el colesterol HDL (bueno).</p>	<p>Enrojecimiento del rostro, picazón, malestar estomacal. No tome un suplemento de niacina como un sustituto para una receta médica.</p>
Inhibidor de absorción	<input type="checkbox"/> ezetimiba (Zetia)	<p>Bloquea la absorción del colesterol del intestino.</p>	
Medicamentos vinculados al ácido biliar	<input type="checkbox"/> colestiramina (Qeestran, Prevalite) <input type="checkbox"/> colestipol (Colestid) <input type="checkbox"/> colesevelam HcL (WelChol)	<p>Reduce la cantidad de colesterol que queda en el torrente sanguíneo.</p>	

# Medicamentos para después de sufrir un derrame cerebral

Medicamentos para bajar la presión arterial			
Tipo de medicamento	Nombre del medicamento	Cómo ayuda	Posible efecto secundario
Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA)	<input type="checkbox"/> lisinopril (Prinivil, Zestril) <input type="checkbox"/> benazepril (Lotensin) <input type="checkbox"/> captopril (Capoten) <input type="checkbox"/> enalapril (Vasotec) <input type="checkbox"/> fosinopril (Monopril) <input type="checkbox"/> quinapril (Accurpril)	Dilata los vasos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo. Ayuda a reducir la presión arterial.	Mareos, debilidad, tos seca, disminución del sentido del gusto, sabor metálico
BRA (Bloqueadores de los receptores de angiotensina)	<input type="checkbox"/> candesartán (Atacand) <input type="checkbox"/> irbesartán (Avapro) <input type="checkbox"/> losartán (Cazaar) <input type="checkbox"/> olmesartán (Benicar) <input type="checkbox"/> telmisartán (Micardis) <input type="checkbox"/> valsartán (Diovan)	Dilata los vasos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo. Ayuda a reducir la presión arterial.	Mareos, debilidad, diarrea
Beta bloqueadores	<input type="checkbox"/> carvedilol (Coreg) <input type="checkbox"/> metoprolol (Toprol XL)	Ayuda a que el corazón se relaje y funcione mejor. Ayuda a reducir la presión arterial.	Mareos, frecuencia cardíaca lenta, presión arterial baja, sensación de cansancio
Diurético (píldora de agua)	<input type="checkbox"/> furosemida (Lasix) (Tome Lasix en la mañana, 30 minutos antes de comer). <input type="checkbox"/> hidroclorotiazida (HCTZ) <input type="checkbox"/> bumetanida (Bumex) <input type="checkbox"/> metolazona (Mykrox, Zaroxolyn) <input type="checkbox"/> espironolactona (Aldactone)	Ayuda a eliminar el líquido adicional en sus pulmones, piernas y pies. También puede reducir la presión arterial.	Mareos, debilidad, calambres musculares
Bloqueadores de los canales de calcio	<input type="checkbox"/> Amplodipina (Norvasc) <input type="checkbox"/> Diltiazem (Cardizem, Tiazac) <input type="checkbox"/> Felodipina (Plendil)	Ayuda a que el corazón funcione mejor. Puede ayudar a reducir la presión arterial y el pulso.	Dolor de cabeza, enrojecimiento del rostro, mareos, hinchazón de los tobillos

# Recuperación después de sufrir un derrame cerebral

Distintas terapias pueden ayudarle a recuperarse después de sufrir un derrame cerebral. Los terapeutas le recomendarán el mejor tipo de rehabilitación para su recuperación.

## **Fisioterapia (PT, por sus siglas en inglés)**

La fisioterapia ayuda a caminar, a acostarse y levantarse de la cama y con el equilibrio. El terapeuta le ayudará a decidir si necesita un andador o una silla de ruedas.



## **Terapia ocupacional (OT, por sus siglas en inglés)**

La terapia ocupacional ayuda con actividades como vestirse, bañarse y comer. La terapia ocupacional le ayudará a ser lo más independiente posible.

## **Terapia del habla**

La terapia del habla ayuda para formar y entender las palabras y con la deglución. La terapia del habla también ayuda con el proceso de pensamiento y memoria.



# Recuperación después de sufrir un derrame cerebral

Después de un derrame cerebral, la mayoría de personas necesitan atención de seguimiento llamada rehabilitación. La rehabilitación ayuda a desarrollar la fuerza, trabajar en el equilibrio, mejorar el habla y alcanzar otras metas. Su médico trabajará con los terapeutas de rehabilitación para decidir el tipo de atención de seguimiento que es la mejor para usted. Un trabajador social del hospital le ayudará con la colocación para su rehabilitación.

## **Hospital de rehabilitación**

Este es un hospital para una rehabilitación a corto plazo. Generalmente, las personas reciben terapia durante 3 a 5 horas al día. Hay muchos tipos de personal de rehabilitación y terapia disponibles.

## **Centros de enfermería especializada**

Estos son centros de cuidado con servicios de rehabilitación. Ofrecen atención de corto y largo plazo. Generalmente, las personas reciben aproximadamente una hora y media de terapia al día. Esta es una buena opción para las personas que no están lo suficientemente fuertes para una terapia más extensa.

## **Rehabilitación de pacientes ambulatorios**

Existen lugares a donde ir durante el día para recibir terapia. Una persona debe estar en condiciones de vivir en su hogar y viajar al centro.

## **Rehabilitación en el hogar**

Los servicios de salud en el hogar los puede proporcionar un terapeuta que visite a un paciente en el hogar. Esto es bueno para las personas que necesitan únicamente un tipo de terapia y no pueden viajar para recibir terapia de paciente ambulatorio.

## SERVICIOS DE UNM HOSPITAL

A continuación encontrará una lista de los servicios hospitalarios a donde puede llamar para encontrar información, ayuda y apoyo.

### **Coordinador del programa de derrames cerebrales**

**(505) 272—6105**

El Coordinador del programa de derrames cerebrales está aquí para proporcionarle información y ayudarlo a encontrar los servicios hospitalarios que le pueden ayudar a usted.

## OTROS SERVICIOS HOSPITALARIOS

### **Servicios financieros**

(505) 272-2521

### **Farmacia**

(505) 272-2308

(505) 272-2309

### **Unidad de neurología (5 Sur)**

(505) 272-9086

### **Servicios de administración de atención médica**

(505) 272-2328

### **Unidad de cuidados intensivos**

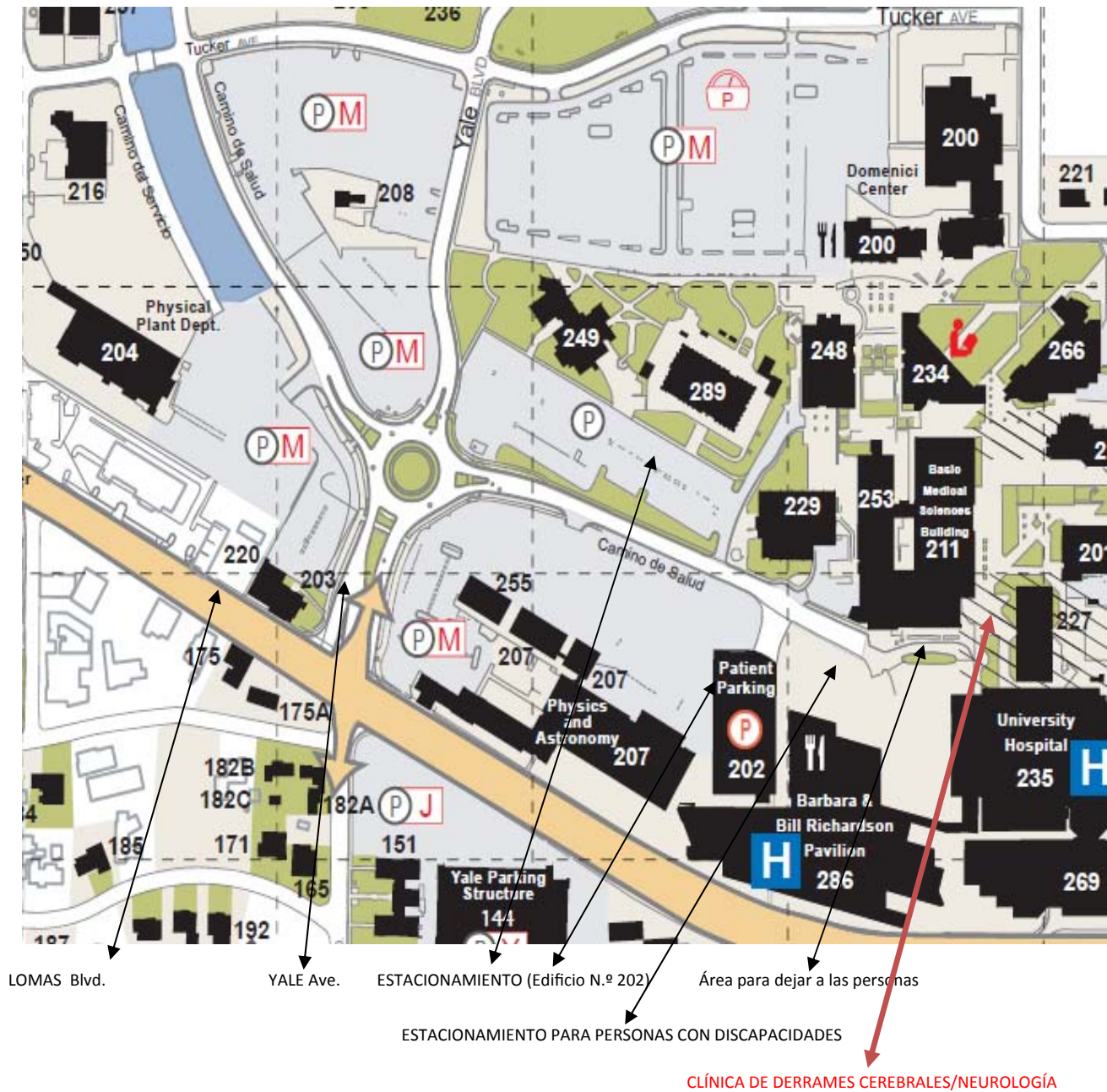
### **(UCI) de neurociencia**

(505) 272-2715

### **Programación centralizada**

(505) 272-1623

# MAPA HACIA LA CLÍNICA DE DERRAMES CEREBRALES/NEUROLOGÍA



## INSTRUCCIONES PARA SU CITA DE SEGUIMIENTO EN EL HOSPITAL:

Vaya a la intersección de LOMAS y YALE. Siga hacia el norte en Yale hasta la rotonda. Cruce hacia la derecha en el primer cruce en la rotonda. Estacione en la estructura de estacionamientos (Edificio N.º 202 en el mapa). NOTA: hay un área para dejar a las personas en la parte frontal de la **CLÍNICA DE DERRAMES CEREBRALES/NEUROLOGÍA** por si desea dejar al paciente antes de estacionar su automóvil. No se permite estacionar en el área para dejar a las personas.

ESTACIONAMIENTO: el estacionamiento está disponible en la estructura de estacionamientos (Edificio N.º 202) o en el lote que marca la flecha en el mapa de arriba. Hay un servicio de transporte que llevará a los pacientes y visitas desde el lote de estacionamientos o la estructura de estacionamientos hasta la puerta de la clínica. Hay algunos espacios de estacionamiento para personas con discapacidades disponibles como se señaló anteriormente.

# La atención de seguimiento es un **DEBER**

## Lo que debe saber sobre sus citas de seguimiento:

- Cuando usted llame para solicitar una visita de seguimiento, indíquele a la clínica que recientemente le dieron el alta en el hospital.
- Lleve todos sus frascos de medicamentos con usted.
- Si no está seguro sobre cuál es su copago, llame a Servicios financieros al (505) 272-2521.

## Asista a todas las citas.

Si necesita cambiar su cita, llame al menos 24 horas antes de su cita programada.

## UNM HOSPITAL STROKE CENTER

272-6105

hospitals.unm.edu

Su cita de seguimiento es con:

Clínica de Neurología el (fecha) \_\_\_\_\_

a las (hora) \_\_\_\_\_ (505) 272-9086

Clínica de derrames cerebrales el (fecha) \_\_\_\_\_

a las (hora) \_\_\_\_\_ (505) 272-3160

Clínica de neurociencia el (fecha) \_\_\_\_\_

a las (hora) \_\_\_\_\_ (505) 272-9494

Su médico de atención primaria

el (fecha) \_\_\_\_\_ a las (hora) \_\_\_\_\_

Su médico de atención primaria es:

\_\_\_\_\_

El número de teléfono es \_\_\_\_\_