



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

Together to End Stroke®

hablemos sobre

**ATAQUE O DERRAME  
CEREBRAL**



Recovery

hablemos sobre

## Ser cuidador de un sobreviviente de ataque o derrame cerebral

A las personas que ayudan a los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral a menudo se les llama **cuidadores**. Puede ser un cónyuge, familiar o amigo. A menudo, hay una persona en particular (un cónyuge, un hijo adulto o un progenitor) que brinda la mayor parte del cuidado.

Es importante que los cuidadores y los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral sean "compañeros de cuidados". Puede ser más fácil enfrentar los desafíos de ajustarte a tu nuevo rol si ambos, tú y la persona a la que cuidas, comparten la toma de decisiones. También es importante que expreses lo que piensas.



### ¿Qué debe hacer un cuidador de un paciente de ataque o derrame cerebral?

No existe una "descripción del puesto" para los cuidadores. Las responsabilidades de cada cuidador varían según las necesidades únicas del sobreviviente de un ataque o derrame cerebral. Puede que debas cambiar de rol y aprender nuevas habilidades.

Estas son algunas tareas posibles de un cuidador:

- Brindar ayuda física con el cuidado personal y el transporte.
- Gestionar los asuntos financieros, legales y personales.
- Monitorear el comportamiento para garantizar la seguridad.
- Realizar los quehaceres domésticos y preparar la comida.
- Coordinar los cuidados de salud y supervisar o administrar la medicación.
- Ayudar al sobreviviente a mantener y mejorar las habilidades de rehabilitación aprendidas.
- Brindar apoyo emocional para el sobreviviente del ataque o derrame cerebral y a los miembros de la familia.
- Motivar al sobreviviente del ataque o derrame cerebral a continuar esforzándose en su recuperación para ser tan independiente como sea posible.

### ¿Hay ayuda para los cuidadores?

Brindar cuidados a un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral puede ser muy gratificante. Pero también puede ser estresante y frustrante cuando de repente tiene que convertirse uno en cuidador. Para lograrlo, es importante que también prestes atención a tus necesidades.

Es importante que tú y el sobreviviente del ataque o derrame cerebral tomen descansos.

Según la gravedad del ataque o derrame cerebral, el rol de un cuidador puede ser demasiado para una sola persona. Es importante apoyarse en los demás cuando lo necesites. Puede ayudarte a disminuir el estrés de cuidar a tu ser querido.

La ayuda puede venir de la familia, de los amigos, de tu lugar de culto, del gobierno, de agencias sin fines de lucro y de otros recursos de la comunidad.

Estos recursos de la comunidad pueden ser útiles:

- **Centro de asistencia para adultos:** supervisión profesional de adultos en un entorno social durante el día.
- **Hogares de acogida para adultos:** cuidados supervisados en hogares privados aprobados (con licencia).
- **Programas de comidas:** Meals on Wheels (comida a domicilio), por ejemplo, es un programa de nutrición patrocinado federalmente.
- **Atención médica domiciliar:** servicios médicos en el hogar de medio tiempo por orden de un profesional de la salud.
- **Apoyo para tareas domésticas y cuidado personal:** personas supervisadas y capacitadas que ayudan a preparar los alimentos y realizan las tareas del hogar.
- **Atención de relevo:** relevo por un plazo corto de los cuidadores. Puede ser solo por unas horas, días o incluso semanas. Los cuidados deben proporcionarse en el hogar, en un escenario de cuidados de la salud o en un centro de asistencia para adultos.
- **Grupos de apoyo para el ataque o derrame cerebral:** apoyo emocional y educativo para los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral y para sus cuidadores que son miembros de la familia.

(continuación)



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

Together to End Stroke®

**Ser cuidador de un sobreviviente de ataque o derrame cerebral**

## ¿Hay entrenamiento disponible para los familiares que son cuidadores?

Un buen lugar para comenzar es la administración de apoyo para mayores de tu área. Visita [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov), llama al 800-677-1116 o busca una oficina cerca de ti.

Puedes ponerte en contacto con la Family Caregiver Alliance (Alianza de Cuidadores Familiares) at 800-445-8106 o visitar [caregiver.org](http://caregiver.org). Pueden brindar información, instrucción y apoyo para los miembros de la familia cuidadores, incluido el Family Care Navigator (guía de atención familiar), una lista por estado de servicios y asistencia.

Caregiver Action Network es una organización de cuidadores que procuran mejorar la calidad de vida de quienes cuidan de sus seres queridos. Ofrecen un kit de herramientas para el miembro de la familia cuidador y varios **videos instructivos** para el cuidado práctico. Visítalos en [caregiveraction.org](http://caregiveraction.org) o llama al 855-227-3640.



Contratar a un asistente para atención médica domiciliaria puede brindarte un descanso como cuidador principal a tiempo completo.

## ¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita [derramecerebral.org](http://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](http://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](http://derramecerebral.org/reddeapoyo).

## ¿Tienes preguntas para tu médico o para el personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

**¿Existe un grupo de apoyo para sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral o un grupo de apoyo para cuidadores en mi área?**

**¿Existen otras organizaciones nacionales que apoyen a los cuidadores?**

## 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/hablemosobreataquecerebral](http://derramecerebral.org/hablemosobreataquecerebral) para obtener más información.

Patrocinado a nivel nacional por



© Derechos de autor 2023 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

Todos los derechos reservados. American Stroke Association y

Together to End Stroke son marcas comerciales registradas de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF305928 8/23