



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

EJERCITARSE DESPUÉS DE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

LO QUE LOS PACIENTES Y LOS CUIDADORES DEBEN SABER

Practicar actividad física de forma regular o ejercitarte es una de las mejores cosas que puedes hacer mientras te recuperas de un ataque o derrame cerebral. Esto te ayudará a mejorar y recuperar el máximo nivel funcional posible. Los beneficios de la actividad física en la recuperación de un ataque o derrame cerebral son considerables.

Después de sufrir un ataque o derrame cerebral, es importante reducir el tiempo de sedentarismo y empezar a hacer tanta actividad física como sea posible, incluso si necesitas ayuda de otras personas. Con el tiempo, añadir ejercicios estructurados ayudará a aumentar aún más los beneficios para la salud.

No todas las recomendaciones de este documento serán adecuadas para todas las personas debido a la amplia variedad de posibles dificultades a las que se enfrentan los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral.

A fin de determinar cuál es el mejor enfoque para ti, habla con tu profesional de la salud y los miembros de tu familia o cuidadores.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

¿Cuáles son los posibles beneficios de practicar actividad física de forma regular después de haber sufrido un ataque o derrame cerebral?

Hay múltiples posibles beneficios, incluidos los que se indican a continuación:

- Mejora de la recuperación general del ataque o derrame cerebral.
- Mejora de la función física (*movilidad, caminata y equilibrio*).
- Mejora de la función mental (*estado de ánimo y depresión*).
- Reducción del riesgo de recidiva del ataque o derrame cerebral.
- Reducción del riesgo de sufrir afecciones cardíacas (*por ejemplo, mediante la reducción de la presión arterial u obesidad*).
- Reducción del riesgo de caídas.



SEGURIDAD

¿Cómo sé si es seguro empezar un programa de ejercicios y cuándo?

Antes de comenzar un programa de ejercicios, es importante que hables con tu equipo de cuidados de salud. Si tu objetivo es volver a hacer ejercicio, asegúrate de comunicarlo. Antes de que te puedan hacer recomendaciones, debes someterte a una evaluación médica que puede implicar lo siguiente:

- Una revisión de tus problemas de salud preexistentes que podrían afectar tu capacidad para hacer ejercicio.
- Una revisión de cualquier nuevo déficit relacionado con el ataque o derrame cerebral que podría afectar tu capacidad para hacer ejercicio.
- Una evaluación o una prueba del ejercicio.
- Una revisión de tus objetivos y preferencias en relación con tu programa de ejercicios ideal.

Si el equipo de cuidados de salud determina que...

NO debes comenzar a realizar actividad física por tu cuenta

Pueden recomendarte un programa de ejercicios supervisado diseñado según tu situación y tus necesidades personales. El apoyo supervisado de un profesional de cuidados de salud, como un fisioterapeuta, puede incluir actividades como andar en una caminadora (con pasamanos) o montar en bicicleta estática o equipos similares.

Puedes comenzar a ejercitarte por tu cuenta

Pueden recomendarte el tipo y la frecuencia de las actividades físicas según tus preferencias y objetivos.



¿POR DÓNDE EMPIEZO?

¿Qué sucede si nunca me había ejercitado antes? O bien, ¿qué sucede si siento que aún no puedo o siento demasiados nervios como para comenzar?

Si sientes que aún no puedes comenzar a hacer ejercicio, considera unirse a una clase de ejercicios supervisada en la que se demuestren las técnicas correctas a fin de aumentar tu propia confianza y habilidad para ejercitarte. Es normal sentirse nervioso por volver a ejercitarse después de sufrir un ataque o derrame cerebral, pero el ejercicio se puede realizar de manera segura con la evaluación y el asesoramiento correctos por parte del equipo de cuidados de salud.

¿Cómo sé qué tipo de ejercicio debo hacer y cuánto?

Es importante establecer tus propios objetivos a fin de aumentar tu nivel actual de actividades de manera realista. Es más fácil mantenerse en un programa de ejercicios si eliges actividades que ya hiciste antes y que probablemente te gusten. Habla con tu equipo de cuidados de salud antes de comenzar un programa de ejercicios y sigue consultando con ellos tus objetivos.



IMPORTANCIA DE LOS CUIDADORES Y DEL EQUIPO DE APOYO

Tu equipo de apoyo, que incluye a tus familiares, amigos, compañeros y vecinos, desempeña un papel fundamental en la recuperación de un ataque o derrame cerebral. Las investigaciones demuestran que las personas que te rodean pueden influir en la cantidad de ejercicio que realizas y en la forma en la que te recuperas de un ataque o derrame cerebral.

También es importante que la persona a cargo de tu cuidado te anime a seguir un programa de ejercicios. Los cuidadores también deben hacer ejercicio a fin de tener la fuerza y la resistencia necesarias para ayudarte. El profesional de la salud puede proporcionar programas de ejercicios en casa para los cuidadores. Solicítalos durante una visita programada.



TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier tipo de actividad aportará beneficios, pero es importante comenzar en el nivel adecuado.



Ejercicios de entrenamiento de la marcha

Estos ejercicios son beneficiosos cuando aún no has recuperado por completo el nivel de movilidad y marcha que tenías antes de sufrir un ataque o derrame cerebral. Este entrenamiento suele realizarse a través de la fisioterapia y ayuda a mejorar la independencia y a prepararse para realizar actividad física durante períodos más prolongados.



Ejercicios de estiramiento y de amplitud de movimiento

Estos ejercicios te ayudarán a aumentar la flexibilidad y a aliviar la rigidez o la tensión muscular. Pueden incluir yoga, calistenia, pilates, danza y taichí.



Ejercicio aeróbico

Al comienzo, puedes incorporar a tu rutina actividades de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, utilizar una bicicleta estática o una escaladora reclinada, o hacer ejercicios aeróbicos acuáticos. Más adelante, puedes añadir a tu programa de ejercicios actividades de intensidad alta, como correr, hacer senderismo o montar en bicicleta.



Ejercicios para el equilibrio

Incluir ejercicios que involucren a los músculos estabilizadores del tronco te ayudará con el equilibrio y a reducir el riesgo de caídas.



Ejercicios de entrenamiento de fuerza

Una vez que cuentes con autorización, incluye pesas, bandas de resistencia, pilates, yoga o taichí.

DESPUÉS DE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

Clase de ejercicio, incluidos el asesoramiento y el aumento de las actividades de ocio

DURANTE LA RECUPERACIÓN

Actividad de intensidad moderada:
10 minutos 4 veces por semana

Actividad de intensidad alta:
20 minutos 2 veces por semana

RECUPERACIÓN TOTAL

Actividad de intensidad moderada:
150 minutos por semana

Actividad de intensidad alta:
75 minutos por semana

Entrenamiento de fuerza:
Entre 2 y 3 veces por semana

Los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral con déficits de movilidad pueden beneficiarse de un programa de ejercicios supervisado por un profesional de la salud, como un fisioterapeuta. Evita la inactividad. Divide las actividades en intervalos de tres minutos, o bien mantente de pie o haz ejercicio ligero, si es posible, cada 30 minutos.

Comienza de a poco y aumenta la cantidad y la intensidad de la actividad física y el ejercicio a fin de desarrollar resistencia y fuerza, además de hábitos más saludables para toda la vida.

Todos los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral deberían realizar algún tipo de actividad física que les resulte accesible y los ayude a mantenerse activos.