



PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL PACIENTE CON ATAQUE O DERRAME CEREBRAL



1. Tome los medicamentos únicamente en la forma, dosis y horarios indicados por su médico tratante. No se automedique, ya que podría empeorar su condición o interferir con el tratamiento.



2. Controle de manera estricta la presión arterial, la glicemia y el colesterol, según las indicaciones de su equipo médico, ya que estos factores son determinantes para evitar nuevos eventos.



3. Mantenga una dieta saludable y equilibrada:

- Consuma frutas, verduras, granos integrales, pescado y carnes magras.
- Limite el consumo de sal, fritos, embutidos, comidas rápidas, azúcares y grasas saturadas.
- Evite alcohol y bebidas azucaradas.



4. Mantenga un peso adecuado y realice actividad física ligera a moderada, como caminatas, ejercicios de estiramiento o de bajo impacto, siempre según autorización médica.



5. Asista a fisioterapia, terapia ocupacional o fonoaudiología si fueron prescritas. Estas terapias son fundamentales para recuperar la movilidad, el equilibrio, la fuerza, el habla y las funciones cognitivas.



6. No fume y evite completamente la exposición al humo de cigarrillo.



7. Mantenga un horario regular de sueño y practique medidas para reducir el estrés diario.



8. Adecúe su hogar para prevenir caídas: Retire alfombras sueltas y objetos que puedan causar tropiezos. Mantenga cables recogidos y áreas de tránsito despejadas. Instale pasamanos o barras de apoyo en baños o escaleras si es necesario.



9. Solicite apoyo de familiares o cuidadores para actividades que representen riesgo (*bañarse, cocinar, uso de escaleras, desplazamientos en la vía pública*).



10. Lleve siempre consigo una lista actualizada de sus medicamentos y un documento de identificación para situaciones de emergencia.



11. Asista puntualmente a los controles médicos, exámenes de seguimiento y citas de rehabilitación, ya que el monitoreo continuo es clave para prevenir complicaciones.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Debilidad repentina en la cara, brazo o pierna, sobre todo si aparece solo en un lado del cuerpo.



Dificultad para hablar o para entender lo que otras personas dicen, o aparición de un lenguaje confuso.



Pérdida repentina de la visión en uno o ambos ojos, o aparición de visión borrosa o doble.



Dolor de cabeza muy fuerte y repentino, diferente al habitual o sin causa clara.



Mareo, pérdida del equilibrio o dificultad para coordinar los movimientos al caminar.



Desmayo, pérdida de la conciencia o convulsiones.



Dolor en el pecho, palpitaciones intensas o dificultad para respirar.



Sangrado inesperado por encías, orina, heces o en la piel, especialmente si la persona está en tratamiento con anticoagulantes.



Fiebre mayor de 38 °C acompañada de un evidente deterioro del estado general.