



SEIU 775
BENEFITS GROUP

Manual para el aprendiz

DERRAME CEREBRAL



Acerca de SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group capacita y forma a trabajadores profesionales de atención a largo plazo para brindar cuidado y apoyo de alta calidad a adultos mayores y personas con discapacidades. SEIU 775 Benefits Group también gestiona y adquiere beneficios de atención médica de alta calidad para los trabajadores de atención a largo plazo en Washington y Montana.

Estos materiales contienen trabajos protegidos por derechos de autor que son propiedad de o tienen licencia otorgada a la SEIU Healthcare NW Training Partnership. Se permite el uso interno por parte de una organización o el uso particular por parte de una persona natural para fines no comerciales. Usos distintos requieren la autorización previa del propietario de los derechos de autor.

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • Teléfono: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

Derrame cerebral

Tabla de contenido

Descripción general del curso	2
Agenda del curso	3
Bienvenida e introducción al curso.....	5
Lección 1: efectos del derrame cerebral	6
Lección 2: efectos físicos del derrame cerebral	14
Lección 3: efectos cognitivos, emocionales y de comportamiento del derrame cerebral.....	27
Lección 4: cambios en el estilo de vida que pueden prevenir el derrame cerebral	30
Pautas dietéticas generales	32
Pautas para un peso saludable	33
Lección 5: cómo responder ante los signos de un derrame cerebral.....	36
Términos clave del curso	40
Referencias.....	42

Descripción general del curso

Descripción

En este curso, aprenderá acerca de los efectos del derrame cerebral. También aprenderá las mejores prácticas para apoyar a un cliente que experimenta los efectos cognitivos, emocionales, de comportamiento y físicos del derrame cerebral. Por último, aprenderá cómo responder ante los signos y síntomas del derrame cerebral y cómo colaborar con un cliente para cumplir con los cambios en el estilo de vida que pueden prevenir el derrame cerebral.

Para completar este curso se requieren 3 horas.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este curso, los aprendices podrán:

- Describir los efectos del derrame cerebral
- Emular cómo apoyar a un cliente que está experimentando los efectos físicos del derrame cerebral
- Emular cómo apoyar a un cliente que está experimentando los efectos cognitivos, emocionales y de comportamiento del derrame cerebral
- Emular cómo colaborar con el cliente para implementar los cambios en el estilo de vida que pueden prevenir un derrame cerebral
- Emular cómo responder ante los signos y síntomas de un derrame cerebral

Agenda del curso

Esta tabla muestra la agenda del curso.

Temas de la agenda	Tiempo (min)
Evaluación previa	15
Introducción y bienvenida	4
Lección 1: efectos del derrame cerebral	30
¿Qué es un derrame cerebral?	
Deficiencias físicas, cognitivas, emocionales y de comportamiento asociadas con el derrame cerebral	
Recuperación del derrame cerebral	
Lección 2: efectos físicos del derrame cerebral	45
Apoyo a la parálisis	
Apoyar el lado afectado del cliente	
Técnicas de apoyo para el equilibrio y los sentidos	
Apoyar a un cliente con el tratamiento de su dolor	
Técnicas de apoyo para la negligencia unilateral	
Informar inquietudes relacionadas con la espasticidad	
Técnicas de apoyo para las dificultades intestinales y de la vejiga	
Informar los signos de disfagia	
Apoyar a un cliente con problemas de visión	
<i>Descanso</i>	10
Lección 3: efectos cognitivos, emocionales y de comportamiento del derrame cerebral	20
Comunicarse con los clientes que experimentan problemas cognitivos	

Temas de la agenda	Tiempo (min)
Colaborar con los clientes que experimentan pérdida de la memoria	
Deficiencias físicas, cognitivas, emocionales y de comportamiento asociadas con el derrame cerebral	
Apoyar a los clientes que experimentan dificultades con actividades mentales complejas	
Apoyar a los clientes que experimentan cambios del estado de ánimo y de la personalidad	
Lección 4: cambios en el estilo de vida que pueden prevenir el derrame cerebral	25
La importancia de la prevención del derrame cerebral	
Cómo lograr el control de la presión arterial	
Recomendar alimentos y peso saludables para el corazón	
Apoyar a un cliente que quiere dejar de fumar	
Lección 5: cómo responder ante los signos de un derrame cerebral	19
La importancia de conocer los signos de un derrame cerebral	
Otros posibles signos de un derrame cerebral	
Responder ante los síntomas de un AIT	
Evaluación posterior	15
Total: 3 h	180

Bienvenida e introducción al curso

Declaración del código de honor

Benefits Group tiene como objetivo mejorar la vida de los trabajadores de atención a largo plazo y de sus clientes al impartir capacitaciones de alta calidad y desarrollo profesional. Los aprendices, instructores y el personal están sujetos a altos estándares académicos y de integridad. Esto es lo que esperamos de usted:

- Honestidad
- Confianza
- Respeto
- Imparcialidad
- Responsabilidad
- Profesionalismo

Lección 1: efectos del derrame cerebral

Actividad inicial: ¿qué es un derrame cerebral?

Instrucciones: lea la pregunta. Escriba su respuesta en el espacio provisto.

Después, debata su respuesta en su grupo pequeño.

1. ¿Qué es un derrame cerebral?
2. ¿Cuáles son los síntomas de un derrame cerebral?

Notas:

Video: la historia de Antonio

Notas:

Evaluación de conocimientos: describir el derrame cerebral

Instrucciones: lea y responda la pregunta.

El derrame cerebral se puede describir de la siguiente manera:

- a. Un evento médico que proporciona flujo sanguíneo al cerebro
- b. Un evento médico grave que se produce cuando se bloquea el flujo sanguíneo a una parte del cerebro o cuando se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro
- c. Un trastorno que hace que una persona sienta hormigueo en las manos
- d. Un evento médico que requiere una visita de chequeo en el consultorio médico

Tipos de derrame cerebral

Derrame cerebral isquémico	
Derrame cerebral hemorrágico	
Accidente isquémico transitorio (AIT)	
Derrame cerebral criptogénico	
Derrame del tallo cerebral	

Debate: deficiencias relacionadas con el derrame cerebral

Notas:

Evaluación de conocimientos: los diferentes tipos de derrame cerebral

Instrucciones: lea y responda la pregunta.

¿Qué tipo de derrame cerebral es el más común y causa hemorragia cerebral?

- a. Derrame cerebral criptogénico
- b. Derrame cerebral hemorrágico
- c. Derrame cerebral isquémico
- d. AIT

Evaluación de conocimientos: las deficiencias asociadas con el derrame cerebral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Emilia

Emilia, una cliente que usted cuida, tuvo un derrame cerebral hace nueve meses. Se ha recuperado en gran medida. Aunque la mayoría de los efectos del derrame cerebral han desaparecido, todavía le cuesta recordar ciertos detalles de su vida y entablar conversaciones con los demás.

¿Qué deficiencias asociadas con el derrame cerebral experimenta Emilia?

- a. De comportamiento
- b. Cognitivas
- c. Emocionales
- d. Físicas

Debate: parálisis después de un derrame cerebral

Notas:

Debate: efectos cognitivos después de un derrame cerebral

Notas:

Debate: cambios emocionales después de un derrame cerebral

Notas:

Video: deficiencias asociadas con el derrame cerebral

Notas:

Actividad en parejas: describir las deficiencias asociadas con el derrame cerebral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta. Después, debata su respuesta en su grupo pequeño.

Escenario de la Sra. Osmund

La Sra. Osmund, una cliente que usted cuida, tuvo un derrame cerebral hace un año. Después del derrame cerebral, perdió la capacidad para sentir el tacto y el dolor. También le cuesta entender lo que le dicen los demás, y con frecuencia tiene dificultad para recordar detalles de su día. Su apetito no ha presentado cambios, y aún le gusta ver su programa favorito en las tardes.

¿Qué efectos asociados con el derrame cerebral experimenta la Sra. Osmund?

- a. Su apetito no presenta cambios
- b. Pérdida de su capacidad para sentir el tacto y el dolor
- c. Aún le gusta ver su programa favorito de televisión
- d. Le cuesta entender lo que dicen los demás
- e. Tiene dificultad para recordar detalles de su día



Neuroplasticidad

Capacidad del cerebro para cambiar. El daño cerebral no puede revertirse. Sin embargo, el cerebro puede reconfigurarse o reorganizarse al hacer nuevas conexiones en zonas sanas de manera posterior a una lesión.

Debate: apoyar a un cliente en la recuperación de un derrame cerebral

Notas:

Actividad en parejas: explicar la recuperación de un derrame cerebral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta. Después, debata su respuesta en su grupo pequeño.

Escenario del Sr. Espinoza

El Sr. Espinoza, un cliente que usted cuida, se está recuperando de un derrame cerebral reciente. Como parte de su plan de recuperación del derrame cerebral, se reúne con un fisioterapeuta un par de veces a la semana. El fisioterapeuta quiere que el Sr. Espinoza también haga algunos de los mismos ejercicios en casa. Sin embargo, el Sr. Espinoza no siempre hace los ejercicios mientras está en casa.

¿Qué puede decirle al Sr. Espinoza para animarle a hacer los ejercicios recomendados en casa?

- a. “Sr. Espinoza, si no hace sus ejercicios recomendados, no se recuperará del todo”.
- b. “Sr. Espinoza, ¿le gustaría hacer sus ejercicios recomendados? Estos le ayudarán a fortalecer algunas de sus funciones esenciales”.
- c. “Sr. Espinoza, es necesario que haga sus ejercicios todos los días para lograr una rápida recuperación”.
- d. “Sr. Espinoza, está bien si no hace sus ejercicios recomendados a diario; se recuperará siempre y cuando haga algunos de los ejercicios”.

Lección 2: efectos físicos del derrame cerebral

Debate: apoyar a un cliente con parálisis

Notas:

Video: apoyo a la parálisis

Notas:

Debate: brindar apoyo a un cliente con parálisis

Notas:

Debate: apoyar el lado afectado del cliente

Instrucciones: lea las preguntas. Escriba sus respuestas en el espacio provisto.

1. ¿De qué maneras puede brindar apoyo al lado afectado de un cliente después de un derrame cerebral?
2. ¿Cuáles son algunos de los signos de agrietamiento de la piel que puede buscar al cuidar la piel del cliente?

Notas:

Actividad en parejas: apoyar el lado afectado del cliente

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta. Después, debata su respuesta en su grupo pequeño.

Escenario del Sr. Ravil

Usted cuida a un cliente, el Sr. Ravil. El Sr. Ravil está experimentando una parálisis unilateral después su derrame cerebral y tiene dificultades para llegar al baño y utilizarlo. Aunque tiene un bastón y un andador, siempre le pide que lo ayude a ir al baño sin usarlos.

¿De qué maneras puede ayudar al Sr. Ravil con su parálisis unilateral?

- a. Ayudar siempre al Sr. Ravil a entrar al baño.
- b. Decirle al Sr. Ravil que no puede ayudarlo a entrar al baño.
- c. Animar al Sr. Ravil a utilizar sus aparatos de ayuda para mantenerse activo en su casa.
- d. Observar al Sr. Ravil mientras se dirige al baño sin utilizar sus aparatos de ayuda.

Debate: problemas de equilibrio después de un derrame cerebral

Notas:

Actividad para toda la clase: apoyar a un cliente que experimenta problemas de equilibrio

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Marion

Marion, un cliente que usted cuida, recientemente tuvo un derrame cerebral. Desde su derrame cerebral, Marion tiene problemas de equilibrio y le cuesta desplazarse por su casa. Usted se ha dado cuenta de que el pasillo y la sala están desordenados, y hay algunos cables sueltos en el piso. También se ha dado cuenta de que Marion camina alrededor de la mesa de centro que está en la sala.

¿Cuál es la mejor manera de apoyar a Marion con sus problemas de equilibrio?

- a. Decirle a Marion que tiene que limpiar el desorden de su casa
- b. Eliminar el desorden y los cables de la casa de Marion
- c. Preguntarle a Marion si pueden trabajar juntos para organizar los muebles y hacer los objetos más seguros para ambos
- d. Decirle a Marion que llame al administrador del caso y le pregunte si pueden eliminar el desorden de su casa

Actividad para toda la clase: apoyar a un cliente que experimenta dificultades sensoriales

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Ridwana

Ridwana, una cliente que usted cuida, tiene una historia clínica de derrame cerebral registrada en su plan de cuidado. Después de su derrame cerebral, Ridwana empezó a experimentar alteraciones sensoriales en las manos, y no puede sentir el calor o el frío. A Ridwana le encanta salir a caminar todos los días temprano en la mañana. Sin embargo, vive en Chicago, donde los inviernos son muy fríos.

¿Cuál es la mejor manera de apoyar a Ridwana con sus problemas sensoriales?

- a. Acompañar a Ridwana en sus caminatas matutinas
- b. Revisar el plan de cuidado de Ridwana para ver si está bien que salga a caminar temprano en la mañana
- c. Recomendarle a Ridwana que use guantes cuando salga a caminar en las mañanas
- d. Decirle a Ridwana que hace frío afuera y que tiene que ponerse el abrigo

Evaluación de conocimientos: apoyar a un cliente con el tratamiento del dolor

Instrucciones: lea y responda la pregunta.

¿De qué maneras puede apoyar a un cliente con el tratamiento de su dolor después de un derrame cerebral?

- a. Recordarle al cliente que debe tomar su medicamento con prescripción
- b. Ayudar al cliente a realizar los ejercicios recomendados
- c. Decirle al cliente que llame a su fisioterapeuta si siente dolor
- d. Decirle al cliente que haga los ejercicios recomendados mientras usted lo observa a distancia

Debate: negligencia unilateral

Notas:

Video: apoyar a un cliente con negligencia unilateral

Notas:

Actividad para toda la clase: brindar apoyo a un cliente que está experimentando negligencia unilateral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario del Sr. Lino

El Sr. Lino tiene negligencia unilateral. No tiene conciencia de su lado izquierdo. Hoy, el Sr. Lino se encuentra descansando en su cama. Le pidió que se siente cerca de él para que puedan hablar un rato.

¿Cómo puede brindarle apoyo al Sr. Lino?

- Acercarse por el lado afectado del Sr. Lino poniendo una silla en ese lado, junto a la cama
- Pararse cerca de la puerta del dormitorio y preguntarle al Sr. Lino si hay algo que usted pueda hacer para ayudarlo hoy
- Tomar la mano del Sr. Lino en el lado que está afectado
- Pedirle al Sr. Lino que gire la cabeza en su dirección mientras le habla

¿Qué es la espasticidad?



Espasticidad

Una afección que hace que algunos músculos se contraigan por largos períodos.

Actividad para toda la clase: informar la espasticidad

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Giacomina

Giacomina tuvo un derrame cerebral hace poco, y su brazo y mano están afectados por la espasticidad. Su capacidad para sujetar y utilizar objetos ha mejorado un poco desde que trabaja con un fisioterapeuta cada semana. Giacomina suele necesitar solamente una ayuda mínima cuando se prepara una taza de café por la mañana. Recientemente, usted notó que Giacomina necesita mucha más ayuda para vestirse y para levantar la cafetera en la mañana.

¿Qué inquietudes relacionadas con la espasticidad debe informar?

- a. Giacomina ha mejorado desde que empezó a trabajar con un fisioterapeuta
- b. Giacomina necesita de una ayuda mínima cuando se prepara una taza de café en la mañana
- c. Giacomina necesita cada vez más ayuda cuando se viste sola
- d. Giacomina necesita cada vez más ayuda cuando levanta la cafetera en la mañana

Dificultades intestinales y de la vejiga



Incontinencia

Cuando una persona no puede controlar los músculos del intestino y la vejiga.

Notas:

Apoyo relacionado con el intestino y la vejiga

Estrategia	Descripción de la estrategia	Rol del cuidador
Micción cronometrada		
Control de la urgencia		
Entrenamiento de los músculos del piso pélvico		
Medicamentos		

Actividad en parejas: apoyar a un cliente con dificultades intestinales y de la vejiga

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta. Después, debata su respuesta en su grupo pequeño.

Escenario de la Sra. Hernandez

Después del derrame cerebral, la Sra. Hernandez fue diagnosticada con dificultades intestinales y de la vejiga. A veces, la Sra. Hernandez tiene una necesidad repentina e incontrolable de ir al baño. Le ha pedido que la ayude a encontrar una estrategia que pueda mejorar su función intestinal y de la vejiga.

¿Cómo puede proporcionarle apoyo relacionado con el intestino y la vejiga a la Sra. Hernandez?

- a. Sugerir un horario de pausas para ir al baño
- b. Llamar al médico de la Sra. Hernandez para saber cómo puede ayudarla mejor
- c. Seguir las instrucciones del plan de cuidado de la Sra. Hernandez
- d. Intentar abrir el grifo del lavabo si la Sra. Hernandez tiene problemas para orinar

Informar los signos de disfagia

- Tos y balbuceo frecuentes
- Voz anormalmente ronca
- Necesidad de carraspear con frecuencia
- Cuando el cliente intenta comer, la comida y la saliva se salen por su boca o nariz

Actividad para toda la clase: los signos de la disfagia

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario del Sr. Baraz

El Sr. Baraz, un cliente que usted cuida, tiene una historia clínica de derrame cerebral. Al Sr. Baraz le gusta preparar y comer su almuerzo diariamente. Suele comer muy rápido para poder reunirse con sus amigos en el parque por las tardes. Hoy, el Sr. Baraz está comiendo lentamente. Le cuesta deglutir la comida. También nota que parte de la comida se sale por su boca mientras intenta comer.

Es posible que el Sr. Baraz tenga disfagia. ¿Qué signos debe informar?

- a. El Sr. Baraz suele comer su almuerzo muy rápido*
- b. Al Sr. Baraz le cuesta deglutir la comida*
- c. El Sr. Baraz come lentamente*
- d. Al Sr. Baraz se le sale la comida por su boca mientras intenta comer*

Debate: cambios en la visión después de un derrame cerebral

Notas:

Evaluación de conocimientos: apoyar a un cliente con cambios en la visión

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Yameliz

Esta semana empieza a cuidar a una nueva cliente, Yameliz. La visión de Yameliz se vio afectada después del derrame cerebral. Aunque no puede recuperar la visión, trabaja con un centro de rehabilitación para hacer ejercicios de mejoramiento de la visión.

¿Qué mejores prácticas puede utilizar para apoyar a Yameliz con sus problemas de visión?

- a. Caminar hacia Yameliz sin avisarle que lo está haciendo
- b. Asegurarse de que los caminos de la casa de Yameliz no tengan peligros de tropezones
- c. Avisarle a Yameliz cuando entre en la habitación
- d. Dejar las puertas de la casa de Yameliz completamente abiertas

Lección 3: efectos cognitivos, emocionales y de comportamiento del derrame cerebral

Debate: comunicarse con un cliente que experimenta los efectos cognitivos de un derrame cerebral

Notas:

Actividad para toda la clase: comunicarse con un cliente con efectos cognitivos de un derrame cerebral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Ritu

Ritu, una cliente que ha cuidado por largo tiempo, recientemente tuvo un derrame cerebral. Antes de que Ritu tuviera el derrame cerebral, tenía muchas conversaciones con ella. Sin embargo, la capacidad de comunicación de Ritu se vio afectada por el derrame cerebral.

¿Qué mejores prácticas puede utilizar para comunicarse con Ritu?

- a. Hablar con Ritu como lo hacía antes de que tuviera el derrame cerebral
- b. Fingir que entiende lo que Ritu le dice
- c. Decirle a Ritu que no entiende lo que está diciendo
- d. Hacer gestos o señalar objetos

Video: pérdida de la memoria después de un derrame cerebral

Notas:

Actividad para toda la clase: colaborar con un cliente que tiene pérdida de la memoria

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario del Sr. Rodriguez

Al Sr. Rodriguez le cuesta recordar las tareas que debe realizar y los eventos a los que debe asistir durante la semana.

¿Cuál es la mejor manera de apoyar al Sr. Rodriguez para que recuerde sus tareas y eventos?

- a. Decir, "Sr. Rodriguez, recuerde que es importante que asista a sus citas médicas".
- b. Decir, "Sr. Rodriguez, ¿le gustaría escribir que le dio de comer a Belle, su gata?"
- c. Decir, "Sr. Rodriguez, puedo recordarle sus tareas a diario".
- d. Decir, "Sr. Rodriguez, tiene una cita médica esta semana".
¿Le gustaría escribirla en el calendario?"

Debate: dificultad con actividades mentales complejas

Notas:

Debate: problemas de razonamiento después de un derrame cerebral

Notas:

Debate: cambios en el estado de ánimo después de un derrame cerebral

Notas:

Lección 4: cambios en el estilo de vida que pueden prevenir el derrame cerebral

Evaluación de conocimientos: explicar la importancia de la prevención del derrame cerebral

Instrucciones: lea la afirmación. Luego, elija Verdadero o Falso.

La prevención del derrame cerebral reduce el riesgo de discapacidad grave y muerte del cliente.

- a. Verdadero
- b. Falso

Debate: factores comunes de riesgo del derrame cerebral

Notas:

Evaluación de conocimientos: factores de riesgo del derrame cerebral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de la Sra. Maya

La Sra. Maya tiene una historia clínica de derrame cerebral. Los fines de semana le gusta reunirse con sus amigos para cenar y consumir varias bebidas alcohólicas. También le gusta salir a correr los domingos en la mañana.

¿Cuál es el factor común de riesgo de derrame cerebral para la Sra. Maya?

- a. Cenar los fines de semana
- b. Salir a correr los domingos en la mañana
- c. Consumir varias bebidas alcohólicas
- d. Reunirse con sus amigos el fin de semana

Debate: colaborar con los clientes para controlar la presión arterial

Notas:

Actividad para toda la clase: animar al cliente a lograr el control de la presión arterial

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Es posible que el cliente que usted cuida tenga que revisar su presión arterial con regularidad. También es posible que tenga que anotar los resultados en un registro o diario para supervisar su evolución.

¿Qué pregunta recomendaría como la más adecuada para que el cliente la haga a su equipo de atención médica?

- a. ¿Debo dejar de tomar mis medicamentos si presento efectos secundarios?
- b. ¿De cuáles efectos secundarios debo ser consciente?
- c. ¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?
- d. ¿Cómo puedo alcanzar mi meta de presión arterial?

Alimentos saludables para el corazón



Pautas dietéticas generales

- Comer cinco tazas o más de frutas y verduras todos los días
- Comer fibra
- Reducir la sal
- Reducir el consumo de alimentos procesados y carbohidratos refinados
- Comer grasas saludables
- Limitar el consumo de alcohol

Peso saludable



Pautas para un peso saludable

- Animar al cliente a controlar las porciones de sus alimentos.
- Animar al cliente a comer alimentos ricos en fibra y bajos en grasa.
- Animar al cliente a mantenerse activo.

Actividad para toda la clase: animar al cliente a comer alimentos saludables para el corazón

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Miranda

Miranda, una cliente que usted empezó a cuidar recientemente, tiene una historia clínica de derrame cerebral y presión arterial elevada. Su colesterol también es alto. La elección de alimentos de Miranda no siempre es la más saludable y le gusta pedir comida a domicilio varias veces a la semana. Sin embargo, ella sabe que al comer alimentos más saludables puede reducir el riesgo de presentar otro derrame cerebral. Miranda le pidió que la ayude a incorporar elecciones de alimentos más saludables en sus planes de alimentación.

¿Cómo puede animar a Miranda a comer alimentos saludables para el corazón?

- a. Decirle a Miranda que debe dejar de pedir comida a sus restaurantes favoritos
- b. Animar a Miranda a leer las etiquetas alimentarias
- c. Sugerirle a Miranda que intente llenar al menos la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida
- d. Animar a Miranda a comer pescado, aceite de oliva y aguacates

Actividad para toda la clase: animar al cliente a mantener un peso saludable

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario del Sr. Ahmed

El Sr. Ahmed, un cliente que usted cuida, tiene un antecedente de derrame cerebral y actualmente tiene un peso no saludable. Al Sr. Ahmed le gusta comer un muffin con cada comida. Cuando termina de comer su primer muffin, se sirve otro.

¿Cómo puede animar al Sr. Ahmed a mantener un peso saludable?

- a. Decirle al Sr. Ahmed que no debería comer tantos muffins porque tienen un alto contenido de azúcar
- b. Animar al Sr. Ahmed a controlar el tamaño de sus porciones
- c. Animar al Sr. Ahmed a sustituir el muffin por una guarnición de fruta o verduras
- d. Decirle al Sr. Ahmed que debería considerar la posibilidad de eliminar una comida diaria para ayudarlo a perder peso

Debate: apoyar a un cliente que quiere dejar de fumar

Notas:

Actividad para toda la clase: formas de apoyar a un cliente que quiere dejar de fumar

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de la Sra. Braxton

La Sra. Braxton es fumadora desde hace mucho tiempo, y tuvo un derrame cerebral hace un par de años. Su equipo de atención médica la animó a dejar de fumar para reducir el riesgo de presentar un derrame cerebral. La Sra. Braxton ha hecho todo lo posible por dejar de fumar a lo largo de los años, pero no lo ha conseguido. Cada vez que se queda quieta, siente un deseo intenso de fumar un cigarrillo. Está comprometida a dejar de fumar y le pidió que la apoye en este proceso.

¿Cómo puede brindarle apoyo a la Sra. Braxton?

- a. Decirle a la Sra. Braxton que haga todo lo posible para resistir el deseo intenso de fumar
- b. Animar a la Sra. Braxton a salir a caminar por el vecindario cada vez que tenga un deseo intenso de fumar
- c. Tranquilizar a la Sra. Braxton diciéndole que puede fumar un cigarrillo mientras se esfuerza para dejar de fumar
- d. Sugerir que ambos trabajen en una actividad de rompecabezas

Lección 5: cómo responder ante los signos de un derrame cerebral

La importancia de conocer los signos de un derrame cerebral

Un cliente que ha tenido un derrame cerebral tiene un alto riesgo de presentar otro. Ser consciente de los signos de advertencia de un derrame cerebral puede marcar la diferencia entre la recuperación y la discapacidad de un cliente.

Evaluación de conocimientos: ¿por qué es importante conocer los signos de un derrame cerebral?

Instrucciones: lea la afirmación. Luego, elija Verdadero o Falso.

Ser consciente de un cliente que experimenta signos de advertencia de un derrame cerebral puede marcar la diferencia entre la recuperación y la discapacidad.

- a. Verdadero
- b. Falso

Cómo responder ante los signos de un derrame cerebral



Notas:

Evaluación de conocimientos: cómo responder ante los signos de un derrame cerebral

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario de Charlene

Charlene, una cliente que usted cuida, está desayunando en la cocina. Le pregunta si le gusta su desayuno hasta ahora, pero se queda mirándole fijamente y no responde. Nota que tiene paralizado un lado de su cara.

¿Cómo debe responder ante los posibles signos de un derrame cerebral de Charlene?

- a. Pedirle a Charlene que levante ambas manos
- b. Decirle a Charlene que deje de comer y que se tome un descanso
- c. Pedirle a Charlene que repita una frase sencilla
- d. Llamar al 9-1-1 de inmediato

Debate: otros posibles signos de un derrame cerebral

Notas:

Evaluación de conocimientos: identificar otros signos de un derrame cerebral

Instrucciones: lea y responda la pregunta.

¿Cuáles son los otros signos de un derrame cerebral?

- a. Parálisis facial
- b. Vómitos
- c. Dolor de cabeza repentino
- d. Visión borrosa
- e. Arrastrar las palabras
- f. Dificultad repentina con el equilibrio

Debate: accidente isquémico transitorio (AIT)

Notas:

Evaluación de conocimientos: describir el AIT

Instrucciones: lea y responda la pregunta.

El AIT se puede describir de la siguiente manera:

- a. Daño cerebral permanente
- b. Un mini derrame cerebral
- c. Obstrucciones que desaparecen con rapidez
- d. Un signo de advertencia de un derrame cerebral en el futuro

Evaluación de conocimientos: cómo responder a los síntomas de un AIT

Instrucciones: lea el escenario y responda la pregunta.

Escenario del Sr. Samir

El Sr. Samir, un cliente que usted cuida, está desayunando cerca de la mesa del comedor. De repente, empieza a sentir un intenso dolor de cabeza y se siente muy mareado. Después de un par de minutos, el Sr. Samir dice que empieza a sentirse mejor.

¿Qué debe hacer en esta situación?

- a. Observar al Sr. Samir para asegurarse de que está bien
- b. Comunicarse con el médico del Sr. Samir para programar una cita para el día siguiente
- c. Preguntarle al Sr. Samir si quiere un vaso de agua
- d. Llamar al 9-1-1 de inmediato

Términos clave del curso

Términos clave	Definiciones
Accidente isquémico transitorio (AIT)	Un episodio de síntomas similares a aquellos producidos por un derrame cerebral. Los síntomas suelen durar solo unos minutos. Un AIT no causa daños permanentes en el cerebro.
Afasia	Deficiencia del lenguaje que afecta a la capacidad de una persona para producir y comprender el lenguaje. La afasia también se conoce como disfasia.
Cognitivo	Relacionado con el acto de comprender, organizar y recordar información.
Derrame cerebral	Evento médico que pone en riesgo la vida, en el cual se bloquea el flujo sanguíneo a una parte del cerebro. El derrame cerebral también puede provocar la ruptura de un vaso sanguíneo en el cerebro y causar daños en el órgano.
Disfagia	Problemas para deglutir.
Espasticidad	Músculos rígidos o tiesos, también conocida como tensión o aumento del tono muscular.
Incontinencia	Ocurre cuando una persona no puede controlar los músculos del intestino o la vejiga. La incontinencia puede producirse por la edad, la enfermedad, la parálisis y ciertas enfermedades.
Neuroplasticidad	Capacidad del cerebro para cambiar. El cerebro puede reconfigurarse o reorganizarse al hacer nuevas conexiones después de presentar una lesión. La neuroplasticidad también se conoce como plasticidad cerebral.
Parálisis	Pérdida de la capacidad para mover una parte o la totalidad del cuerpo.

Referencias

- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (5 de diciembre del 2018). Coping with pain. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/managing-pain/coping-with-pain>
- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (30 de noviembre del 2018). Depression and stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/depression-and-stroke>
- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (3 de diciembre del 2018). One-sided neglect. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/one-sided-neglect>
- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (19 de marzo del 2019). Incontinence. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/incontinence>
- American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (15 de marzo del 2019). Memory loss. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/cognitive-and-communication-effects-of-stroke/memory-loss>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (Octubre del 2019). *Let's talk about stroke and vision changes (Publicación n.º DS15245)*. <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/life-after-stroke/lets-talk-about-stroke-and-vision-sheet.pdf?la=en>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (Diciembre del 2020). *Hope: The stroke recovery guide (Publicación n.º DS16186)*. https://www.stroke.org/-/media/Stroke-Files/life-after-stroke/ASA_HOPE_Stroke_Recovery_Guide_122020.pdf
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). About stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). Emotional & behavioral effects of stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). Healing from stroke. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/healing>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). Spasticity, what is it? <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/physical-effects-of-stroke/physical-impact/spasticity>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). Stroke risk factors. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). Stroke symptoms. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). TIA (transient ischemic attack). <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke/tia-transient-ischemic-attack>
- American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral). (s. f.). *Types of stroke and treatment*. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>
- Aramark, American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). (s. f.). Eat a rainbow: Colorful, seasonal fruits and veggies. En *Healthy for life*. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_497951.pdf
- Birchenall, J. y Streight, E. (2013). *Mosby's textbook for the home care aide* (3.ª ed.). Mosby.
- CBC Health. (24 de junio del 2019). Left brain vs. right brain stroke. <https://cbchealth.de/en/left-brain-vs-right-brain-stroke/>
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (06 de septiembre del 2017). Stroke facts. <https://www.cdc.gov/stroke/facts.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (2 de agosto del 2021). About stroke. <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm>

- Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia). (s. f.). Stroke. <https://www.caregiver.org/stroke>
- Headway. (2013). *Coping with hemiplegia and hemiparesis [Ficha técnica]*. <https://www.headway.org.uk/media/7911/coping-with-hemiplegia-and-hemiparesis-factsheet-2019.pdf>
- Johns Hopkins Medicine. (s. f.). Types of stroke. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/stroke/types-of-stroke>
- Leahy, W., Fuzy, J. y Grafe, J. (2013). *Providing home care: A textbook for home health aides* (4.ª ed.). Hartman Publishing.
- Mayo Clinic. (19 de noviembre del 2019). High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
- Mayo Clinic. (8 de noviembre del 2019). Stroke. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>
- Mayo Clinic. (17 de abril del 2019). Stroke rehabilitation: What to expect as you recover. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/in-depth/stroke-rehabilitation/art-20045172>
- Mayo Clinic. (7 de marzo del 2020). Transient ischemic attack (TIA). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/transient-ischemic-attack/symptoms-causes/syc-20355679>
- Million Hearts. (Mayo del 2016). *High blood pressure: How to make control your goal*. https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_How_to_MCYG_General.pdf
- Million Hearts. (Mayo del 2016). *Supporting your loved one with high blood pressure*. https://millionhearts.hhs.gov/files/TipSheet_LovedOne_General.pdf
- National Association for Continence (Asociación Nacional para la Continencia). (s. f.). How much water should you drink when you have incontinence? <https://www.nafc.org/bhealth-blog/how-much-water-should-you-drink-when-you-have-incontinence>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares). (s. f.). Post-stroke rehabilitation fact sheet. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Post-Stroke-Rehabilitation-Fact-Sheet>
- National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral). (Febrero del 2006). *Recovery after stroke: Healthy eating*. https://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/res/VPTC2/9%20Food%20Nutrition%20and%20Preparation/Recovery_After_Stroke_Healthy_Eating.pdf
- Northwell Health Institute for Neurology and Neurosurgery (Instituto de Neurología y Neurocirugía de Northwell Health). (s. f.). What is hemiparesis? <https://www.northwell.edu/neurosciences/conditions/hemiparesis>
- Novitzke, J. (2008). Privation of Memory: What can be done to help stroke patients remember? *Journal of Vascular and Interventional Neurology*, 1(4), págs. 22-23. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3317323/>
- Smokefree.gov. (s. f.). Know your triggers. <https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- Spasticity. (s. f.). *En A.D.A.M. Medical Encyclopædia*. Recuperado el 8 de octubre del 2021, de <https://medlineplus.gov/ency/article/003297.htm>
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2012). *Memory, thinking and understanding after stroke*. https://www.researchgate.net/profile/Vladimir_Kulchitsky/post/Hi_Is_there_a_free_working_memory_assessment_that_can_be_used_post_stroke/attachment/59f17432b53d2f3ade4a64c2/AS%3A553584114794496%401508996146523/download/F07_Memory%2C+thinking.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2017). *Pain after stroke* (2.ª ed.). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/pain_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2017). *Smoking and the risk of stroke* (2.ª ed.). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2018). *A complete guide to cognitive problems after stroke* (2.ª ed.). https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/a_complete_guide_to_cognitive_problems_after_stroke.pdf

- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2018). *Balance problems after stroke (2.1 ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/balance_problems_after_stroke.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2018). *Helping someone with communication problems*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/helping_someone_with_communication_problems.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2018). *Problems with memory and thinking (2.ª ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/problems_with_memory_and_thinking.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (2018). *Stroke: A carer's guide (2.ª ed.)*.
https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_a_carers_guide.pdf
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (s. f.). Emotional changes.
<https://www.stroke.org.uk/effects-of-stroke/emotional-changes>
- Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral). (s. f.). Neuroplasticity: Re-wiring the brain.
<https://www.stroke.org.uk/effects-stroke/neuroplasticity-re-wiring-brain>
- Stroke Foundation (Fundación para el Derrame Cerebral). (s. f.). Diet after stroke [Ficha técnica].
<https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20survivors%20and%20carers/stroke-resources-and-fact-sheets/Diet-after-stroke-fact-sheet>
- Stroke Recovery Canada. (s. f.). *A caregiver's guide to stroke recovery*. March of Dimes Canada.
https://strokerecoverybc.ca/wp-content/uploads/SRC_Caregiver-s_Guide_to_Stroke_Recovery.pdf
- Top Doctors. (s. f.). Dysphasia. <https://www.topdoctors.co.uk/medical-dictionary/dysphasia#>
- Toronto Stroke Networks. (s. f.). Neuroplasticity. <http://strokerecovery.guide/neuroplasticity>
- Transient ischemic attack. (s. f.). *En A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. Recuperado el 8 de octubre del 2021, de <https://medlineplus.gov/ency/article/000730.htm>
- U.K. National Health Service (Servicio Nacional de Salud del Reino Unido). (18 de noviembre del 2020). Paralysis. <https://www.nhs.uk/conditions/paralysis/>
- U.S. National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.). (4 de mayo del 2018). *Stroke*. <https://medlineplus.gov/stroke.html>
- Vision Australia. (s. f.). Tips for assisting people who are blind or have low vision.
<https://www.visionaustralia.org/information/family-friends-carers/tips-assisting>
- World Stroke Organization (Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares). (s. f.). *Understanding weight and stroke*. https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WSO_DontBeTheOne_PI_Leaflets_-_WEIGHT.pdf