



Hoja Informativa:

Derrame Cerebral

Definición

Un derrame cerebral es una lesión en el cerebro causada por la interrupción o reducción del flujo de sangre. El cerebro es privado de oxígeno y nutrientes y las células del cerebro comienzan a morir en minutos. Por esta razón, un derrame cerebral se considera una emergencia médica y requiere diagnóstico y tratamiento inmediato.

Datos

El derrame cerebral, también conocido como “ataque cerebral” es la causa más común de discapacidad y muerte en todo el mundo. Un promedio de 800,000 personas en los Estados Unidos padecen de derrames cerebrales cada año—de las cuales aproximadamente 137,000 fallecen y las que sobreviven ven su vida afectada permanentemente. Hay en los Estados Unidos aproximadamente 6.5 millones de personas que son sobrevivientes de derrames cerebrales. Hace muchos años se creía que no había tratamiento para los derrames cerebrales, pero este ya no es el caso, especialmente ahora con nuevas técnicas disponibles.

Derrames Cerebrales más Comunes

- **Derrame Cerebral Isquémico:** Es causado por un coágulo de sangre que bloquea una arteria y es responsable del 85% de todos los derrames cerebrales. A pesar de

evaluaciones extensas, muchos de los derrames cerebrales de este tipo son por causas desconocidas. Afortunadamente, los tratamientos de prevención son efectivos para todos los tipos de derrames cerebrales isquémicos.

- **Derrame cerebral trombótico:** Un coágulo de sangre (trombo) se forma en una arteria del cuello o del cerebro. Estas arterias pueden tener depósitos de grasa llamados placas.
- **Derrame cerebral embólico:** Un bloqueo causado por coágulos de sangre que se forman en otras partes del cuerpo (normalmente en el corazón) y se mueven hacia el cerebro. Una causa común es un ritmo anormal en las dos cámaras superiores del corazón (fibrilación auricular), lo que puede ocasionar que se formen coágulos.
- **Derrame Cerebral Hemorrágico:** Hemorragia significa sangrando. Este tipo de derrame cerebral es causado por la fuga o ruptura de una arteria en el cerebro o en su superficie. Estas rupturas pueden ser causadas por un *aneurisma* (un área delgada y débil en la pared de

una arteria) o una malformación en el sistema de vasos sanguíneos del cerebro. Las hemorragias pueden ocurrir dentro del mismo cerebro, o en el espacio entre el cerebro y la capa exterior que le protege. Aproximadamente, 15% de los derrames cerebrales son causados por hemorragia.

- **Ataques Isquémicos Transitorios (AITs):** Frecuentemente llamados mini derrames cerebrales, los AITs son episodios cortos de síntomas de derrames cerebrales que por lo general sólo duran unos cuantos minutos. Los AITs son causados por la disminución temporal de sangre a una parte del cerebro y no dejan efectos duraderos notorios. Los AITs se consideran advertencias de un riesgo mayor de derrame cerebral y deben ser evaluados por un médico inmediatamente.

Síntomas

Las señales de advertencia de derrames cerebrales o de AITs son iguales e incluyen el desarrollo repentino o intermitente de:

- Entumecimiento agudo, debilidad o parálisis de la cara, brazo o pierna especialmente en un lado del cuerpo. Si no le es posible levantar los dos brazos arriba de la cabeza al mismo tiempo, o si no puede sonreír con normalidad, probablemente esté padeciendo un derrame cerebral.
- Pérdida repentina del balance, mareo, pérdida de coordinación.
- Visión repentinamente borrosa o disminución de la vista en uno o ambos ojos, o vista doble.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender oraciones simples. Si no puede repetir una

oración simple, probablemente está sufriendo un derrame cerebral.

- Dolor de cabeza severo, inexplicable, en un lugar específico repentinamente; puede ir acompañado de vomito.

Un derrame cerebral es más probable si más de uno de estos síntomas está presente. Sin embargo, hay muchas otras condiciones que se asemejan a un derrame cerebral y es esencial que un profesional médico determine la causa de estos síntomas. Es importante aprender a reconocer estos síntomas, y si es posible, reconocer cuando empiezan. Aunque no causen dolor y desaparezcan rápido, son señales claras de que un derrame cerebral acaba de ocurrir o que pronto ocurrirá. Cada minuto cuenta; entre más pronto reciba tratamiento (de preferencia dentro de los primeros 60 minutos), más posibilidades tiene de que el daño permanente se reduzca. Si usted padece de alguna de las señales de advertencia, contacte a su doctor o a su proveedor médico, ¡vaya a la sala de emergencias o llame al 911 inmediatamente!

Diagnóstico

El determinar correctamente la causa principal y la ubicación del derrame, determinará el tipo de tratamiento. El mejoramiento de la tecnología médica ha incrementado bastante la habilidad de diagnosticar con precisión los derrames cerebrales y evaluar el daño al cerebro. Sin embargo, no siempre es sencillo reconocer pequeños derrames cerebrales porque el paciente y familia atribuyen los síntomas a cambios debido a la edad, o porque se confunden con síntomas de otras enfermedades neurológicas. Como se mencionó anteriormente, cualquier episodio que presente señales de

advertencia de derrame cerebral, requiere evaluación médica inmediata. Como los profesionales de la salud le dirán, “tiempo perdido es cerebro perdido.”

Factores de Riesgo

Existen varios factores de riesgo que hacen que una persona sea más propensa a sufrir de un derrame cerebral. Los riesgos incluyen factores controlables (los que puede cambiar) e incontrolables (los que no puede cambiar). Las buenas noticias son que más de la mitad de todos los derrames cerebrales pueden prevenirse a través de atención médica y cambios en el estilo de vida.

- **Hipertensión (presión arterial alta):** Los riesgos de derrame cerebral comienzan a incrementarse cuando la presión arterial es más alta de 115/75 constantemente. La presión arterial alta, la cual es la causa principal de derrames cerebrales, daña las paredes de las arterias y puede aumentar la acción de coagulación sanguínea, lo que lleva a la formación de coágulos causantes de derrame cerebral. Aunque la presión arterial alta puede incrementar el riesgo de derrame cerebral de dos a seis veces, el controlar la presión arterial, reduce el riesgo significativamente. Existen medicamentos que pueden ayudar a controlar la presión arterial.
- **Fumar:** Fumar puede duplicar el riesgo de derrame cerebral. A parte de dañar los pulmones, fumar también daña las paredes de los vasos sanguíneos, acelera el endurecimiento de las arterias, hace que su corazón trabaje más duro e incrementa la presión de sangre. Estar expuesto al humo de segunda mano también incrementa el riesgo de derrame cerebral. Las buenas

noticias son que, si usted deja de fumar hoy, dentro de dos a cinco años, el riesgo de derrame cerebral será el mismo que el de una persona que jamás haya fumado.

- **Colesterol alto y sobre peso:** Un nivel de colesterol de 200 o menos es ideal para adultos. Un exceso de colesterol puede asentarse en las paredes arteriales y provocar que estas arterias se bloqueen en el futuro. El tener sobre peso, pone tensión en todo el sistema circulatorio y le predispone a otros factores de riesgo de derrame cerebral, como la alta presión arterial. Un estilo de vida sedentario incrementa el riesgo. El uso de estatinas que reducen el colesterol puede disminuir el riesgo de derrame cerebral.

Probablemente no pueda cambiar los siguientes factores, pero puede minimizar su impacto en su riesgo de derrame cerebral, al concentrar sus esfuerzos en los factores anteriormente mencionados, que si puede controlar.

- **Edad:** Aunque personas jóvenes pueden sufrir derrames cerebrales, el riesgo se duplica cada década pasando la edad de 55.
- **Género:** Los hombres tienen un riesgo un poco mayor que las mujeres de sufrir un derrame cerebral.
- **Raza:** El riesgo de derrame cerebral en la población afroamericana es dos veces el de la población caucásica.
- **Historial familiar:** Un historial familiar de derrame cerebral puede significar que usted tiene un riesgo más grande.
- **Diabetes:** Problemas de circulación relacionados con la enfermedad, podrían incrementar los riesgos de

derrame cerebral aún si los niveles de azúcar en la sangre e insulina se están controlando cuidadosamente.

- **Enfermedad cardiovascular:** Tener un paro cardíaco puede incrementar el riesgo de derrame cerebral. Otro factor de riesgo es una irregularidad en el corazón llamada *fibrilación auricular (FA)*, la cual es un tipo de latido cardíaco anormal que afecta cerca de más de un millón de personas en los Estados Unidos. Normalmente, las cuatro cámaras del corazón laten al mismo ritmo, entre 60 y 100 veces por minuto. Cuando alguien sufre de FA, la aurícula izquierda puede latir rápidamente y sin control hasta 400 veces por minuto. Si no se atiende, FA puede incrementar su riesgo de derrame cerebral de 4 a 6 veces. Existen medicamentos para tratar esta condición.
- **Derrame cerebral recurrente:** El haber tenido un derrame cerebral incrementa su riesgo de sufrir otro derrame. El riesgo más alto existe dentro de los cinco años siguientes y disminuye al pasar el tiempo; los primeros meses son los más riesgosos. Aparte de tener en cuenta los factores de riesgo de derrame cerebral que son controlables, las personas que han sufrido de un derrame pueden beneficiarse de medicamento para reducir su riesgo de derrame.
- **AITs:** Tener un ataque isquémico transitorio (AIT) incrementa su riesgo de un derrame cerebral mayor durante el mes siguiente, frecuentemente en los dos días siguientes. Se le puede recetar medicina, como aspirina, para ayudar a prevenir un derrame cerebral en el futuro.

Aparte de los factores de riesgos previamente mencionados, se ha encontrado una relación entre derrames cerebrales y el consumo excesivo de alcohol (especialmente borracheras); el uso de drogas ilegales como la cocaína y metanfetaminas; niveles elevados de glóbulos rojos; migrañas con aura (perturbaciones visuales); píldoras anticonceptivas y terapia de reemplazo hormonal con estrógeno. No se ha encontrado una relación entre estrés y riesgo de derrame cerebral. Así como con otras condiciones, hacer ejercicio por 30 minutos la mayoría de los días de la semana disminuye el riesgo de derrame cerebral.

Tratamiento

Una de las razones por las que es urgente evaluar las señales de advertencia de un derrame, es que investigadores han encontrado que el daño cerebral relacionado con los derrames se puede extender más allá de las áreas directamente relacionadas con el derrame y se puede empeorar dentro de las primeras 24 horas. El personal médico busca prevenir o limitar este daño secundario al administrar, si es apropiado, medicamentos específicos dentro de las primeras horas después de un derrame cerebral.

Cuando hay un derrame cerebral, es necesario hospitalizar a la persona para determinar la causa y el tipo de derrame y para tratar y prevenir más complicaciones. El tratamiento puede incluir cirugía, así como medicamento.

Una vez que se haya estabilizado la condición de la persona que sufrió el derrame y que los déficits neurológicos no parezcan seguir avanzando, la rehabilitación comienza. La rehabilitación no cura un derrame cerebral. En vez, la rehabilitación trata de minimizar el daño permanente y mejorar la adaptación. La rehabilitación

puede incluir entrenamiento intensivo en varias áreas incluyendo movimiento, balance, percepción de cuerpo dentro del espacio, control de intestino/vejiga, lenguaje y nuevos métodos de adaptación psicológicos y emocional. Los programas de rehabilitación de derrame cerebral son un esfuerzo conjunto de un equipo de muchos profesionales de la salud.

Aproximadamente, un 80% de las personas que sobreviven un derrame cerebral tienen deficiencias físicas, de percepción y de lenguaje que pueden mejorar a través de la rehabilitación. En ocasiones, las personas no reciben los servicios que necesitan porque no se les refiere a ellos o porque su seguro médico no los cubre. Tal vez tenga que hacer muchas preguntas y mostrar firmeza para recibir la ayuda necesaria. Un planificador de altas del hospital debe de ayudarlo a referirlo a centros de rehabilitación. Un trabajador social también puede ayudarlo para hacer los arreglos necesarios para cuidado a largo plazo y para referirlo a recursos en la comunidad.

Las Secuelas de un Derrame Cerebral

La recuperación después de un derrame cerebral varía: algunas personas se recuperan completamente mientras que otras tendrán discapacidades ligeras, moderadas o severas. La recuperación más rápida ocurre durante los primeros 30 días después de un derrame. Las secuelas específicas que un sobreviviente de derrame cerebral experimenta, dependerán del lugar y la gravedad del derrame y de qué tan rápido él o ella hayan recibido tratamiento. Los derrames que ocurren en el hemisferio (mitad) izquierdo del cerebro pueden afectar la comunicación y la memoria, así como el movimiento en el lado derecho del cuerpo. Los

derrames que ocurren en el hemisferio derecho del cerebro pueden afectar habilidades de espacio y percepción, así como el movimiento en el lado izquierdo del cuerpo.

Aunque no todas las personas que sufren un derrame cerebral experimentan las mismas lesiones o discapacidades, los síntomas físicos, cognitivos y emocionales más comunes incluyen:

- **Parálisis o debilidad:** Normalmente sólo un lado del cuerpo, incluyendo la cara y la boca. Los pacientes pueden tener dificultad para tragar o falta de uso de un lado (ignoran u olvidan el lado afectado del cuerpo).
- **Problemas de visión:** El paciente podría tener dificultad para enfocar. Puede que tenga una zona ciega o problemas de visión periférica.
- **Dificultades para comunicarse:** El término *Afasia* se usa para describir un conjunto de deficiencias en la comunicación, incluyendo problemas para hablar, entender, leer y escribir.
- **Labilidad emocional:** Llanto, enojo o risa sin control o sin explicación que tal vez no estén relacionados con el estado emocional actual del paciente. Estos episodios vienen y se van rápidamente y podrían disminuir con el tiempo.
- **Depresión:** Sentir ansiedad (especialmente ante la posibilidad de sufrir otro derrame cerebral) y depresión después de un derrame cerebral es común y podría ser por causas fisiológicas y psicológicas. Tal vez se le recomiende tomar medicamento para aliviar estos síntomas.

Cuidado

Cuidar de alguien que ha padecido un derrame cerebral es difícil. Las capacidades de comportamiento, memoria, comunicación y la capacidad física pueden ser impactadas por un derrame cerebral. Cuando se hospitaliza a un ser querido después de un derrame cerebral, los familiares por lo general ayudan a proveer información sobre el historial de la persona y sus síntomas, revisan los tratamientos, expresan las preferencias del paciente y generalmente sirven como conexión entre el personal del hospital y el paciente. Usted repentinamente se convierte en la voz y defensor principal del paciente.

A medida que el tratamiento avanza, usted como el cuidador principal, puede ayudar a escoger un centro de rehabilitación, coordinar los servicios de atención en el hogar, proveer transportación, hacer los quehaceres de la casa, cocinar y estar en comunicación con médicos y personal de rehabilitación. A medida que pase el tiempo y siga habiendo deficiencias, tal vez tenga que ayudar con la depresión del paciente, necesidades de cuidado físico, coordinar terapia de cuidado del hogar, ocupacional, de lenguaje o terapia física. Al igual que facilitar la comunicación si existe alguna dificultad del habla y proveer estimulación mental y social.

Es importante recordar que no está solo en esta tarea—hay ayuda disponible en la comunidad y es importante buscarla. La rehabilitación puede ser un proceso largo con progreso lento y a veces irregular—el camino a la recuperación de cada persona es diferente. Su papel como abogado debe continuar. Durante la recuperación, trate de enfocarse en las capacidades del paciente, en vez de en sus limitaciones y anímelo por cada cosa que logre, sea pequeña o grande.

A pesar de que cuidar de un ser querido puede parecer demasiado esfuerzo, trate de estar al pendiente de su propia salud y

de la manera en que el estrés de la situación le puede estar afectando. Para evitar el agotamiento como cuidador, duerma lo suficiente, coma saludable, atienda sus propias necesidades médicas y haga ejercicio cuando pueda.

Recibir terapia y ayuda de respiro (o sea, un descanso de ser cuidador con ayuda de un miembro de la familia, amigo o un proveedor de cuidado que haya contratado) puede proporcionarle un tiempo para usted para renovar y recuperar sus energías para las tareas que vienen más adelante. Asegúrese de pedir ayuda cuando sienta que la necesita. Recibir apoyo para usted, así como para su ser querido, es necesario y benéfico tanto para la persona a la que está cuidando como para usted.

Recursos

Southern Caregiver Resource Center

891 Kuhn Drive Ste 200
San Diego, CA 92123
(858) 268-4432 | (800) 827-1008
Fax: (858) 268-7816
scrc@caregivercenter.org
www.caregivercenter.org

Southern Caregiver Resource Center ofrece asistencia para los familiares que estén cuidando de algún familiar o amigo con condiciones crónicas o debilitantes en los Condados de San Diego e Imperial. Los servicios incluyen: información especializada, asesoría familiar y manejo de casos, cuidado temporal, consejería a corto plazo, grupos de apoyo, consulta legal y financiera, educación y capacitación profesional, y alternativas para el empleado.

Family Caregiver Alliance

National Center on Caregiving

(415) 434-3388 | (800) 445-8106
info@caregiver.org
www.caregiver.org

Family Caregiver Alliance (FCA) busca mejorar la calidad de vida de cuidadores a

través de educación, servicios, investigación y abogacía. Por medio del National Center on Caregiving, FCA ofrece información actual sobre temas sociales, política pública y problemas de cuidado y provee asistencia en el desarrollo de programas públicos y privados para cuidadores.

Next Step in Care

www.nextstepincare.org

El United Hospital Fund puede encontrar amplia información y consejos para ayudar a cuidadores familiares y a proveedores de salud a planear transiciones para pacientes. Hay traducción disponible en español.

National Stroke Association

www.stroke.org

El National Stroke Association provee educación, información y referencias e investigación sobre derrames cerebrales para familias, profesionales de salud y otras personas interesadas en o afectadas por un derrame cerebral.

American Stroke Association

www.strokeassociation.org

El American Stroke Association ofrece información y programas patrocinadores, así como grupos de apoyo en toda la nación para sobrevivientes de derrame cerebral y sus familiares.

AbleData

www.abledata.com

AbleData provee información objetiva sobre productos tecnología de ayuda y equipo de rehabilitación.

Esta hoja de información fue preparada por el Family Caregiver Alliance y revisada por Thelma Edwards, R.N., National Stroke Association, y Freddi Segal-Gidan, P.A., Ph.D., Keck School of Medicine, University of Southern California, Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center y por el Peninsula Stroke Association. © 2007, 2010, 2011 Family Caregiver Alliance. Todos los derechos reservados. Revisado y actualizado en el 2010.

Rev. 2/2019