



American Stroke Association®
Una división de la American Heart Association.

Together to End Stroke®



TOMA DE DECISIONES EN CUANTO A LA REHABILITACIÓN

ÍNDICE:

- 02** **INTRODUCCIÓN**
- 03** **I. REHABILITACIÓN MÉDICA**
 - A. ¿Qué haré en la rehabilitación?
 - B. ¿Cuándo comienza la rehabilitación?
 - C. ¿Qué es un programa de rehabilitación?
- 04** **II. ELECCIÓN DEL LUGAR ADECUADO**
 - A. Instituciones de rehabilitación para pacientes hospitalizados
 - B. Centros de enfermería especializada
 - C. Centros de atención a largo plazo
 - D. Hospitales de cuidados intensivos a largo plazo
 - E. Domicilio
- 06** **III. PREGUNTAS PARA HACERLE A TU PROFESIONAL DE LA SALUD**
 - A. Preguntas antes del alta
 - B. Preguntas sobre los entornos de cuidados intermedios
- 07** **IV. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y APOYO EMOCIONAL**
 - A. Recursos de la American Stroke Association
 - B. Recursos externos





INTRODUCCIÓN

Más de 7 millones de sobrevivientes de ataques cerebrales viven en los Estados Unidos³. Pero no todos los ataques cerebrales son iguales. Por lo tanto, utiliza esta guía para ayudarte a tomar las mejores decisiones para tu rehabilitación y la de tu ser querido. No resulta fácil darse cuenta de que tu vida y la de tus seres queridos ha cambiado de la noche a la mañana y que puede ser abrumador enfrentarse tan rápidamente a una decisión importante sobre tu recuperación. Estamos aquí para ayudarte en este trayecto.

La mejor rehabilitación después de sufrir un ataque cerebral es un esfuerzo conjunto entre tú, tu familia, tus amigos y muchos profesionales de la salud.



LA REHABILITACIÓN ES CLAVE PARA LOGRAR LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN ATAQUE CEREBRAL. TE AYUDA A VOLVER A APRENDER O CAMBIAR TU FORMA DE VIVIR.

¿QUÉ HARÉ EN LA REHABILITACIÓN?

Lo que haces en rehabilitación depende de lo que necesites para ser independiente. Entre las áreas que puedes necesitar mejorar se incluyen:

- Habilidades de cuidado personal como la alimentación, el arreglo personal, ir al baño, el aseo y el vestirse
- Habilidades de movilidad como el traslado (desde la silla a la cama o desde la cama a la silla, etc.), caminar o autopropulsarse en una silla de ruedas
- Habilidades de comunicación en el habla y el lenguaje
- Habilidades cognitivas como la memoria o la resolución de problemas
- Habilidades sociales para interactuar con otras personas

¿CUÁNDO COMIENZA LA REHABILITACIÓN?

Tu médico es el que decide cuándo te encuentras estable y preparado para beneficiarte de ella. La mayoría de los servicios de rehabilitación requieren la orden de un médico.

¿QUÉ ES UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN?

Un programa puede incluir:

- Enfermería de rehabilitación
- Terapia física
- Terapia ocupacional
- Patología del habla y el lenguaje
- Audiología
- Terapia recreativa
- Atención nutricional
- Asesoramiento
- Trabajo social
- Psiquiatría/Psicología
- Capellanía
- Educación del paciente/familia
- Grupos de apoyo

LA REHABILITACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN ATAQUE CEREBRAL DEBE INCLUIR:

- Entrenamiento para mejorar la movilidad y la capacidad para llevar a cabo tareas diarias
- Programa de ejercicios personalizados posteriores al ataque cerebral
- Acceso a actividades cognitivas/de participación (libros, juegos, computadora)
- Terapia del habla, si el ataque cerebral causó dificultad para hablar o tragar
- Ejercicios oculares, si el ataque cerebral causó una pérdida de la vista
- Entrenamiento de equilibrio para aquellos que tengan poco equilibrio o tengan riesgo de una caída
- Estrategias adaptables para ayudarte a funcionar dentro de una "nueva normalidad"

TAMBIÉN ES POSIBLE QUE TÚ O TU SER QUERIDO NECESITEN UNA EVALUACIÓN VOCACIONAL² QUE INCLUYA DARLE UNA MIRADA A TU ESTADO MÉDICO, SICOLÓGICO, SOCIAL, VOCACIONAL, EDUCATIVO Y CULTURAL. A CONTINUACIÓN, SE CREA UN PLAN PARA AYUDARTE A TRABAJAR INCLUSO SI TIENES UNA DISCAPACIDAD. EL ENTRENAMIENTO PARA CONDUCIR VEHÍCULOS TAMBIÉN PUEDE SER PARTE DEL PLAN.

ELECCIÓN DEL LUGAR ADECUADO

PUEDES REHABILITARTE EN:

- Instituciones de rehabilitación para pacientes hospitalizados
- Centros de enfermería especializada
- Hogar (a través de las agencias de atención médica domiciliaria)
- Atención ambulatoria

Tus necesidades determinan qué tipo es mejor para ti.

CENTRO DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS (IRF, DEL INGLÉS INPATIENT REHABILITATION FACILITY)¹

Un IRF puede ser una unidad independiente de un hospital o un edificio independiente que proporciona atención hospitalaria a pacientes sobrevivientes de un ataque cerebral que necesitan una rehabilitación intensiva.

Los IRF proporcionan al menos tres horas al día de rehabilitación activa por lo menos cinco días de la semana con:

- Fisioterapeutas
- Terapeutas ocupacionales
- Terapeutas del habla
- Personal de enfermería (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
- Médicos que suelen realizar visitas diarias

La AHA/ASA recomienda la atención en un IRF si puedes tolerar al menos tres horas al día de rehabilitación después de sufrir un ataque cerebral.

Medicare generalmente cubre tu atención en un IRF. Tendrás que pagar tu deducible y coseguro de la parte A de Medicare. Algunas pólizas de seguro suplementario de Medicare ("Medigap") cubrirán parte o todo tu deducible y tu coseguro, así que revisa tu cobertura de seguro. La cobertura de seguro privado para la atención en un IRF varía.

CENTRO DE ENFERMERÍA ESPECIALIZADA (SNF, DEL INGLÉS SKILLED NURSING FACILITY)

Un SNF proporciona atención de rehabilitación y servicios de enfermería especializada a pacientes que:

- No se encuentran lo suficientemente bien como para ser dados de alta y volver a casa, y no pueden tolerar el nivel más intensivo de terapia proporcionada en un IRF.
- Pueden beneficiarse de tener personal de enfermería registrado in situ por un mínimo de ocho horas al día (con un plan de un médico). Necesitan servicios de enfermería o rehabilitación.
- No necesitan la supervisión diaria de un médico, aunque la atención que se les presta debe seguir basándose en el plan de un médico.

Un SNF puede ser un centro autónomo, pero cuando se encuentra en una residencia de ancianos o un hospital, debe ser una unidad, un sector o un edificio independientes y con licencia.

Medicare generalmente cubre hasta 100 días en un SNF. No pagarás nada por los primeros 20 días. Habrá un copago para los días 21-100. Algunas pólizas de seguro suplementario de Medicare ("Medigap") cubrirán parte o todo tu copago así que revisa tu cobertura de seguro. La cobertura de seguro privado para la atención en un SNF varía⁴

ELECCIÓN DEL LUGAR ADECUADO

(continuación)

CENTRO DE ATENCIÓN A LARGO PLAZO

- Los centros de atención a largo plazo proporcionan atención básica de enfermería a largo plazo y asistencia a las personas que necesitan ayuda con las actividades cotidianas, como vestirse o bañarse. Esta es la atención residencial para aquellas personas que no pueden vivir en la comunidad⁴.
- Los centros de atención a largo plazo proporcionan servicios limitados de rehabilitación, excepto para aquellos que reciben atención a través de un sector o unidad independientes de un SNF⁴.
- La atención a largo plazo generalmente se paga de tu bolsillo, por medio de un seguro de atención a largo plazo o a través del programa Medicaid. Medicare y la mayoría de las pólizas privadas de seguro de salud (médico integral) NO cubren el costo del centro de atención médica a largo plazo⁴.

HOSPITALES DE CUIDADOS INTENSIVOS A LARGO PLAZO

- Proporcionan atención ampliada a aquellas personas con necesidades médicas complejas (como las que necesitan ventiladores) debido a una combinación de afecciones crónicas y agudas⁴.
- La duración media de la estancia hospitalaria es de más de 25 días⁴.
- Medicare, Medicaid y la mayoría de los planes privados de seguro médico cubren esta atención, aunque puedes tener copagos o coseguro⁴.

ATENCIÓN MÉDICA A DOMICILIO O AMBULATORIA

- Proporcionada por agencias de atención médica domiciliaria o en consultas ambulatorias.
- Medicare, Medicaid y algunos planes de seguro privado cubren la atención médica domiciliaria. Muchas compañías privadas de seguros imponen límites a la cantidad de sesiones de terapia ambulatoria que cubrirán.



PREGUNTAS PARA HACERLE A TU PROFESIONAL DE LA SALUD

EL PACIENTE Y LA FAMILIA NECESITAN ELEGIR EL CENTRO/ PROVEEDOR QUE MEJOR SATISFAGA SUS NECESIDADES Y OBJETIVOS. COMIENZA CON ESTAS PREGUNTAS:

- ☐ ¿Qué tipos de cuidado de rehabilitación cubrirá mi seguro?
- ☐ ¿Tienen un programa de rehabilitación para personas que han sufrido un ataque cerebral? Si es así, ¿cuántos pacientes participan?
- ☐ ¿Cómo aseguran una atención de alta calidad?
- ☐ ¿Qué buscan en términos de progreso, y con qué frecuencia lo evalúan?
- ☐ ¿Dónde se realiza la rehabilitación? ¿Qué programas de terapia están disponibles?
- ☐ ¿Cómo ayudan a los cuidadores?
- ☐ ¿Qué se hace para ayudar a evitar caídas?
- ☐ ¿Tienen un programa que aborde los problemas de equilibrio?

PREGUNTAS ANTES DEL ALTA

- ☐ ¿Cuál es la magnitud del daño causado por el ataque cerebral en mi ser querido? ¿Qué áreas del cerebro se han visto afectadas?
- ☐ ¿Cuál es el pronóstico y el curso de recuperación previsto?
- ☐ ¿Qué tipos de servicios pueden mejorar los resultados?
- ☐ ¿Esto depende de las áreas del cerebro donde el ataque cerebral causó lesiones?
- ☐ ¿Cuál es la capacidad de mi ser querido para participar en varios servicios de cuidados intermedios?
- ☐ ¿Cuál es la situación y complejidad médicas y de salud de mi ser querido, y qué otros servicios médicos serán necesarios?

PREGUNTAS SOBRE LOS ENTORNOS DE CUIDADOS INTERMEDIOS

- ☐ ¿El centro de rehabilitación está certificado para atender a personas que han sufrido un ataque cerebral?
- ☐ ¿Cuál es la cantidad máxima de servicios de rehabilitación que mi ser querido puede recibir?
- ☐ ¿Qué tan intensos serán?
- ☐ ¿Qué servicios médicos están disponibles?
- ☐ ¿Qué entrenamiento clínico especial realizan el personal de enfermería, los trabajadores sociales y los dietistas?
- ☐ ¿Cómo miden la recuperación funcional, y qué resultados son característicos en los pacientes que han sufrido un ataque cerebral?

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y APOYO EMOCIONAL

RECURSOS DE LA AMERICAN STROKE ASSOCIATION DISPONIBLES A TRAVÉS DEL SITIO **STROKE.ORG**:

Red de apoyo: Comunidad online para conectar a pacientes y seres queridos con otras personas durante su trayecto.

Boletín Stroke Connection: Boletín mensual con información útil y perspectivas personales para sobrevivientes y cuidadores familiares.

Boletín de TTES: Boletín mensual que proporciona a los pacientes y cuidadores información sobre la investigación y los recursos relacionados con los ataques cerebrales.

Stroke Family Warmline (Línea de ayuda para familias que han sufrido un ataque cerebral) 1-888-478-7653: Conecta a los sobrevivientes de un ataque cerebral y a sus familias con miembros del equipo de ASA especialmente entrenados, algunos de los cuales son cuidadores de un familiar que ha sufrido un ataque cerebral, para brindar apoyo, información o simplemente escuchar.

Buscador de grupos de apoyo para personas que han sufrido un ataque cerebral: Para buscar un grupo cercano, entra tu código postal y un radio de una milla.

Consejos para la biblioteca de la vida cotidiana: Esta biblioteca, impulsada por voluntarios, reúne consejos e ideas de sobrevivientes de ataques cerebrales, cuidadores y profesionales de la salud de todo el país. Han creado formas adaptables y a menudo innovadoras de hacer las cosas.

La vida después de un ataque cerebral en Stroke.org: El sitio web de la American Stroke Association cuenta con una gran cantidad de información orientada a la recuperación y ayuda de los sobrevivientes de un ataque cerebral, y para aquellas personas que se preocupan por que estos sobrevivientes se vuelvan independientes y tengan calidad de vida.

Hojas informativas para el paciente “Hablemos del ataque cerebral”: Hojas descargables en un formato de preguntas y respuestas que son breves y fáciles de seguir y leer.

Recursos para cuidadores: La American Stroke Association tiene muchos recursos para los cuidadores, incluidas guías, listas de verificación y páginas de diarios que pueden descargarse a fin de ayudarte en los esfuerzos diarios para apoyar la recuperación de tu ser querido y tu propia salud.

- Lista de verificación del alta hospitalaria luego de sufrir un ataque cerebral
- Guía del cuidador sobre ataques cerebrales
- Guía de atención diaria domiciliaria

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y APOYO EMOCIONAL (continuación)

RESUMEN DE RECURSOS:

La American Stroke Association entiende tus necesidades, desde el cuidado y la claridad para entender la afección y ayudar con la coordinación de recursos hasta la compasión y la compañía. Estamos aquí para ayudarte en este trayecto.

CUIDADO	Para mantener el rumbo y proteger a tu ser querido	Herramienta de autogestión (próximamente)
CLARIDAD	Para comprender la afección y proporcionarte conocimientos online y a través de otros profesionales de la salud	Stroke.org Stroke Connection Paquete del alta luego de sufrir un ataque cerebral 1-888-4-STROKE (línea de ayuda sobre ataques cerebrales)
COORDINACIÓN	Para buscar y acceder a recursos y ayudarte a tomar decisiones sobre el trayecto (árbol para la toma de decisiones)	Lista de verificación del alta hospitalaria luego de sufrir un ataque cerebral Guía del cuidador sobre ataques cerebrales Guía de atención diaria domiciliaria
COMPASIÓN	Para buscar ayuda	Buscador de grupos de apoyo
COMPAÑERO	Para brindar apoyo emocional y práctico en cada paso del trayecto	Red de apoyo

RECURSOS EXTERNOS:

- Comparación de residencias de ancianos: Antes de decidirte, averigua acerca de la atención y la calidad de las residencias para ancianos que cuentan con la certificación de Medicare y Medicaid en el país.
► [medicare.gov/nursinghomecompare](https://www.medicare.gov/nursinghomecompare)
- Medicare también tiene un sitio web donde puedes encontrar y comparar la calidad de los servicios de rehabilitación para pacientes hospitalizados.
► <https://www.medicare.gov/inpatientrehabilitationfacilitycompare/>

BIBLIOGRAFÍA:

1. Guidelines for Adult Rehabilitation and Recovery, American Heart Association, 2016. // 2. Vocational Assessment and Evaluation in Stroke Rehabilitation, Enero del 2013. https://www.researchgate.net/publication/261160813_Vocational_Assessment_and_Evaluation_in_Stroke_Rehabilitation // 3. Understanding Stroke Survivorship Expanding the Concept of Post Stroke Disability. Lesli E. Skolarus, James F. Burke, Devin L. Brown y Vicki A. Freedman. Stroke published by the American Heart Association en el 2013. <http://stroke.ahajournals.org/content/strokeaha/45/1/224.full.pdf> // 4. Centers for Medicare and Medicaid Services. Medicare & You Handbook. 2017. Disponible online en: <https://www.medicare.gov/pubs/pdf/10050-Medicare-and-You.pdf>



American Stroke Association
A division of the American Heart Association

Together to End Stroke®

Aprenda más en stroke.org.