



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

hablemos sobre

ATAQUE O DERRAME CEREBRAL



Recovery

hablemos sobre

La sensación de cansancio luego de un ataque o derrame cerebral

Después de un ataque o derrame cerebral, muchos sobrevivientes desarrollan fatiga posterior al ataque o derrame cerebral, lo que significa que pueden sentirse más cansados o con falta de energía. Pueden experimentar esta fatiga en cualquier momento después del ataque o derrame cerebral, independientemente del tipo de ataque o derrame cerebral que hayan tenido. Para algunos, esta sensación puede continuar durante años, pero generalmente encuentran formas de aprovechar al máximo la energía que tienen.



¿Por qué siento tanto cansancio?

El cansancio después de un ataque o derrame cerebral puede deberse a lo siguiente:

- Cambios en el estilo de vida: es posible que tengas menos energía que antes porque no duermes bien, no haces suficiente ejercicio, tienes una nutrición deficiente o por los efectos secundarios de algunos de tus medicamentos.
- Cambios emocionales: afrontar la frustración, la ansiedad, la ira y la tristeza puede resultar agotador. Estas sensaciones son comunes después de un ataque o derrame cerebral. Puede haber pérdida de energía, de interés o de entusiasmo junto con un estado de ánimo deprimido.
- Cambios físicos: es común que los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral deban esforzarse más para compensar por la pérdida de sus funciones normales. Es posible que tengas tanta energía como antes, pero tal vez la uses de manera diferente ahora. Debido a los efectos de tu ataque o derrame cerebral, tareas como vestirse, hablar o caminar pueden requerir mucho más esfuerzo. Los cambios en el pensamiento y en la memoria exigen más concentración. Necesitas estar "alerta" en todo momento, y esto requiere energía.

- Depresión: es muy común tener depresión después de un ataque o derrame cerebral, pero la buena noticia es que es tratable. La depresión puede presentarse enseguida o meses o incluso años más tarde. Los síntomas incluyen falta significativa de energía, entusiasmo, motivación, además de problemas para concentrarse o para disfrutar de cualquier cosa. Habla con tu profesional de la salud sobre una evaluación para detectar depresión si el cansancio continúa.

Diagnóstico

Tu profesional de la salud puede evaluar el motivo médico del cansancio. También puede verificar si tu fatiga podría ser un efecto secundario de los medicamentos que tomas.

Dile a tu profesional de la salud cómo te sientes y asegúrate de no faltar a ninguna de tus evaluaciones físicas periódicas. Habla abierta y sinceramente, y explica que los síntomas que experimentas comenzaron después de tu ataque o derrame cerebral.

(continuación)



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

La sensación de cansancio luego de un ataque o derrame cerebral

¿Cómo puedo aumentar mi energía?

- Sigue atentamente las recomendaciones de tu equipo de cuidados de salud y no dudes en pedir ayuda cuando la necesites.
- Celebra el éxito. Reconoce tu propio mérito cuando tengas logros. Fíjate en todo lo que hayas avanzado, no en cuánto te queda por hacer.
- Habla con tu profesional de la salud sobre tu nivel de energía y trata de dormir lo suficiente por la noche.
- Aprende a relajarte. Esforzarte demasiado puede generar tensión, ansiedad y frustración. Todo esto consume más energía.
- Haz algo que disfrutes todos los días. Una actitud o experiencia positiva ayuda a aumentar los niveles de energía.
- Socializa. Es muy importante “volver al mundo” y mantener el vínculo con las personas que conoces. Sal a la comunidad e interactúa con tus amigos, tus familiares y con otras personas.
- La actividad física es importante. Con autorización de tu profesional de la salud, considera unirse a un programa de salud y bienestar.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para conocer más sobre el ataque o derrame cerebral o buscar a un grupo de apoyo local.
- 2 Suscríbete a nuestro *boletín de noticias electrónico mensual, Stroke Connection*, dirigido a sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral y a sus cuidadores en StrokeConnection.org.
- 3 Ponte en contacto con otras personas que han vivido una experiencia con el ataque o derrame cerebral uniéndote a nuestra Red de apoyo en www.derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes preguntas para tu médico o para el personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Qué puedo hacer para disminuir mi cansancio?

¿La causa de mi cansancio podría ser la depresión clínica?

¿Los medicamentos que tomo están causando mi fatiga?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos más hojas informativas para ayudarte a tomar decisiones más saludables para controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita derramecerebral.org/hablemosobreataquecerebral para obtener más información.