

Derrame Cerebral Hemorrágico

Hemorrhagic Stroke

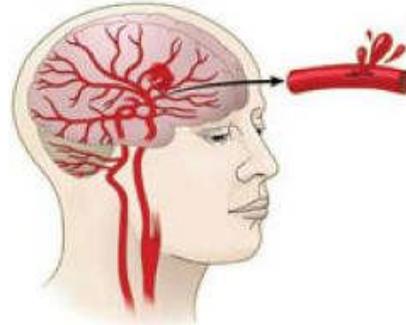
Lo que Usted Necesita Saber

What You Need to Know

UNM HOSPITAL CENTRO DE DERRAME CEREBRAL

El Único Equipo Especializado En Derrames Cerebrales

Existen dos clases de derrames cerebrales: hemorrágico e isquémico. Este folleto trata el Derrame cerebral hemorrágico.



El derrame cerebral hemorrágico sucede cuando un vaso sanguíneo del cerebro estalla. La sangre de este vaso puede drenarse al cerebro y ocasionar daños. Existen dos tipos de derrames cerebrales hemorrágicos:

Hemorragia intracerebral (ICH) significa que la hemorragia llega directamente al cerebro.

Hemorragia subaracnoide (SAH) significa que la hemorragia está entre el cerebro y el cráneo.

En el interior:

Señales de advertencia de un Derrame cerebral	2
Señales de un Derrame Cerebral (ilustración)	3
Causas de un Derrame Cerebral hemorrágico	4
Pruebas y tratamiento después de sufrir un Derrame Cerebral	5
Cómo reducir el riesgo de sufrir un D. C.	6 - 7
En dónde puede encontrar ayuda	8
Medicamentos para después de sufrir un D. C.	9
Recuperación después de sufrir un D. C.	10-11
Decisiones para un estilo de vida saludable	12-13
Servicios de UNM Hospital	14
Mapa para la Clínica de neurología/D. C.	15
La atención de seguimiento es OBLIGATORIA	16



Coordinador del Programa de Derrames Cerebrales

(505) 272-6105

Clínica de Derrames Cerebrales
(505) 272-3160

Señales de advertencia de derrame cerebral

Señales de un Derrame C.:

- Entumecimiento o debilidad (en un lado del cuerpo).
- Confusión.
- Dificultad para hablar o comprender el habla.
- Mareos, pérdida del
- Fuerte dolor de cabeza.
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos.
- Náusea o vómitos que aparecen de manera muy rápida.
- Sensación de cansancio, combinada con otros síntomas en esta lista.

Cada segundo cuenta en el tratamiento de un D. C. Mientras más rápido una persona obtenga ayuda, mejores serán sus probabilidades de recuperación.

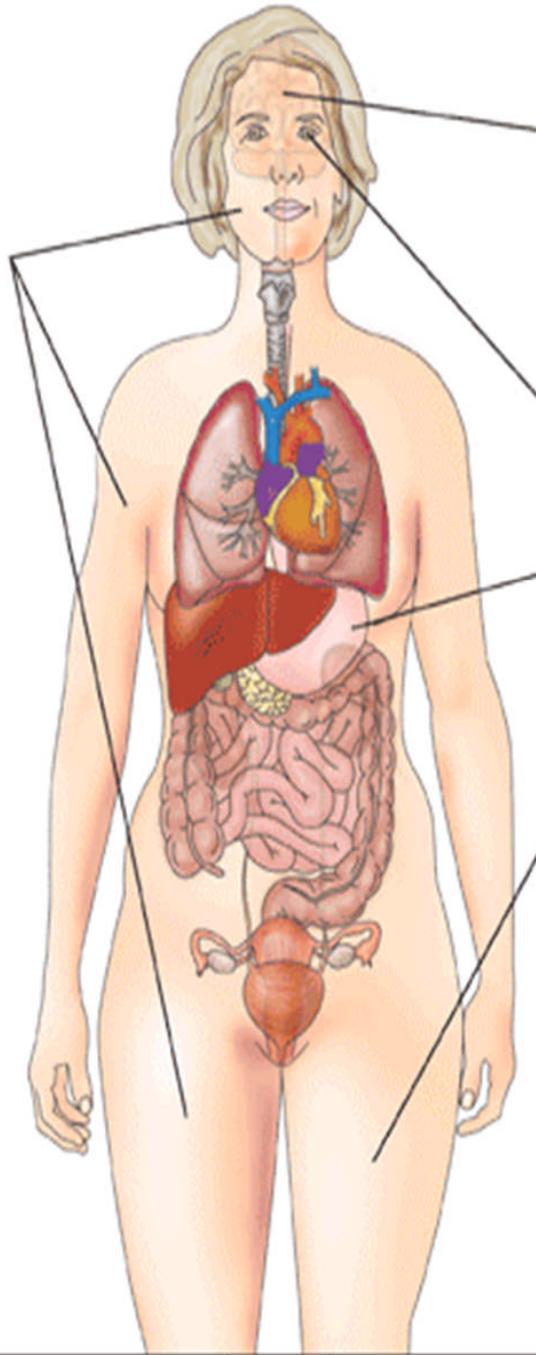
¡ACTÚE RÁPIDO!

Si tiene algunas de estas señales o si las observa en alguien más, ¡llame al 9-1-1 o vaya inmediatamente a la Sala de emergencias!



Señales de un derrame cerebral

Rostro, brazo o pierna
entumecimiento o
debilidad
(principalmente en un
lado del cuerpo)



Cerebro

confusión, dificultad para hablar o comprender el habla, mareos, pérdida del equilibrio, fuerte dolor de cabeza

Ojos

dificultad para ver con uno o ambos ojos

Estómago

vomitir (o deseos de hacerlo)

Cuerpo

sensación de cansancio

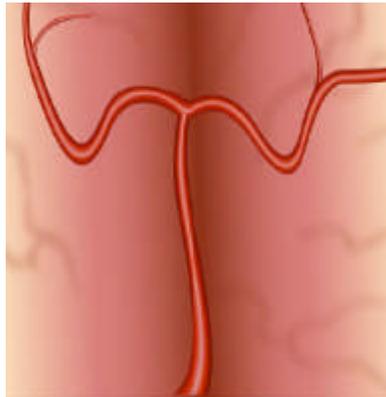
Piernas

dificultad para caminar

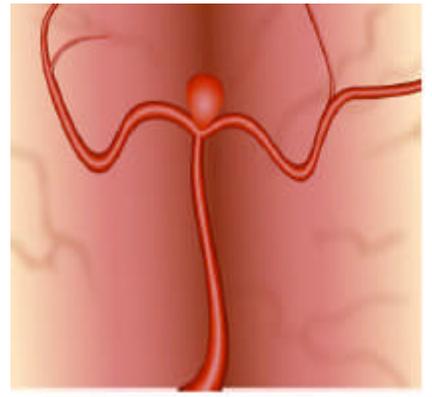
Causas de un D. C. Hemorrágico

Aneurisma

Esta es un área en donde la pared de la arteria es débil. La arteria incrementa de tamaño o se infla para formar un aneurisma.



Vasos Normales

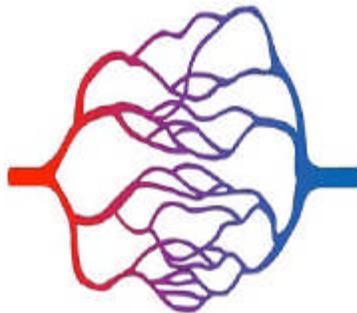


Aneurisma Cerebral

Malformación

Arteriovenosa (AVM)

Estos vasos sanguíneos no crecen normalmente desde el nacimiento.



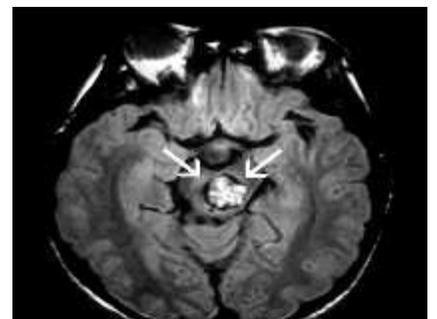
Vaso Sanguíneo Normal



Conexión Anormal de los Vasos Sanguíneos

Cavernomas

Este es un grupo de vasos sanguíneos dentro del cerebro.



Los cavernomas lucen como frambuesas

Angiopatia amiloide cerebral

Aquí es en donde las proteínas se acumulan en las arterias del cerebro. Esto debilita las arterias y puede ocasionar hemorragia en el cerebro.

Pruebas y tratamiento después de sufrir un D. C. derrame cerebral y cómo darle un mejor tratamiento:

Su médico puede ordenar una o más de estas pruebas para averiguar más sobre su derrame cerebral y cómo darle un mejor tratamiento:

Ecocardiografía

Este es un tipo de ultrasonido que puede mostrar los efectos a largo plazo de la hipertensión arterial dentro del corazón.

Tomografía computarizada

Tomografía computarizada (TC): esta prueba toma los rayos X desde distintos puntos alrededor de la cabeza.



Angiografía por tomografía computarizada

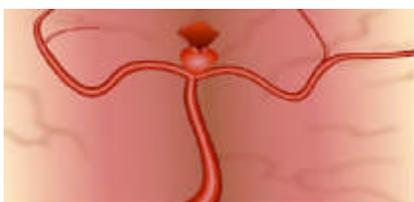
Esta prueba utiliza un tinte para mostrar las áreas del derrame cerebral.

Imagen por Resonancia Magnética

Esta prueba utiliza un imán potente para tomar fotografías del cerebro y sus vasos

Angiografía Cerebral: un tubo largo delgado denominado catéter se inserta dentro de un vaso sanguíneo en la parte superior interna de la pierna y se dirige hacia arriba a las arterias en el cerebro. Se inyecta un tinte para mostrar el flujo sanguíneo a través de las arterias.

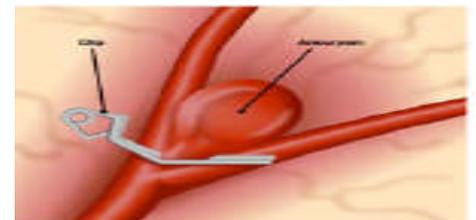
En algunos casos, un procedimiento quirúrgico puede ayudarle a evitar otra hemorragia al prevenir que surja un aneurisma:



Aneurisma con Rotura



Espiral Endovascular de un Aneurisma Cerebral



Recorte Quirúrgico de un Aneurisma

Cómo reducir el riesgo de sufrir un D. C.



Reduzca su presión arterial

La hipertensión arterial es la causa más común de un derrame cerebral. Daña el corazón, el cerebro y otros órganos. La presión arterial normal es de aproximadamente 120/80. Si usted tiene hipertensión arterial, su médico le puede pedir que haga cambios en su dieta y que haga más ejercicio. Es posible que también tenga que tomar medicamentos para bajar su presión arterial.



¡No fume!

Fumar duplica el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Llame a la línea para DEJAR DE FUMAR al 1-800-QUIT-NOW para recibir adiestramiento gratuito, al igual que parches de nicotina, goma de mascar o pastillas.



Limite el consumo de alcohol

Limite el consumo de alcohol a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres.



Vigile su peso

Tener sobrepeso implica tensión para el cuerpo. Tome decisiones saludables en los alimentos y realice actividad física regular. Pregunte a su médico o enfermero sobre cuál debería ser su peso y una dieta adecuada.

Cómo reducir el riesgo de sufrir un D. C.



Controle su diabetes

El azúcar alta en la sangre causa daños a los vasos sanguíneos y puede provocar la formación de coágulos sanguíneos. Tome medicamento para la diabetes y siga un plan de alimentación saludable.



No consuma drogas ilegales

Consumir drogas como la cocaína y la metanfetamina aumenta su riesgo de sufrir un derrame cerebral. Estas drogas incrementan su ritmo cardíaco y presión arterial, lo que ocasiona daños a las arterias en el cerebro. Si usted consume drogas, busque ayuda para dejarlas. Llame al Programa de Adicciones y abuso de sustancias (Addictions and Substance Abuse Program (ASAP)) de UNM Hospitals al (505) 925-2400.



Controle su colesterol

El colesterol puede obstruir las arterias. LDL y HDL son dos tipos de colesterol. Su LDL deberá estar debajo de 100. Es posible que su médico le recete medicamentos para ayudarle a reducir su colesterol.



Haga ejercicio físico

Haga aproximadamente 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar, al menos 3 veces a la semana. Pregúntele a su enfermera o médico acerca de otro ejercicio que podría ser útil para usted.

Dónde puede encontrar ayuda



Coordinador de derrames cerebrales

Médico de derrames cerebrales

Terapeuta ocupacional o fisioterapeuta

Enfermera

Sobreviviente de un derrame cerebral

Las reuniones de apoyo con relación a los derrames cerebrales en UNMH

se celebran dos veces al mes. Los pacientes, las familias y encargados del cuidado son bienvenidos.

Pregúntele a su enfermero o llame al coordinador del programa de derrames cerebrales para obtener más información (505-272-6105)

- Albuquerque Stroke Club: (505) 268-5685
- American Stroke Association: 1-888-4-STROKE; www.stroke.org
- National Stroke Association: 1-800-STROKES ; www.strokeassociation.org
- New Mexico Agency on Aging: 1-800-432-2080; www.nmaging.state.nm.us

Además de las Reuniones de apoyo por derrame cerebral que se describen anteriormente, University Hospital tiene un **Programa de Educación para la diabetes** que puede ayudarle a manejar su diabetes y reducir su riesgo de un derrame cerebral. Pídale a su médico o enfermero profesional para que le refieran o llame al 505-272-2340 para obtener más información.

Medicamentos para después de sufrir un derrame cerebral

Cómo tomar sus medicamentos:

- Llame a su proveedor de atención médica si tiene efectos secundarios
- Llame para obtener nuevos surtidos de medicamentos 2 semanas antes de que se le terminen
- Siga tomando sus medicamentos aún después de que se sienta mejor
- Indíquelo a su proveedor de atención médica si utiliza medicamentos de venta libre
- Utilice una caja para pastillas para organizar sus medicamentos.
- Indíquelo a su proveedor de atención médica si utiliza hierbas

Medicamentos para bajar la presión arterial

Tipo de medicamento	Nombre del medicamento	Cómo ayuda	Posible efecto secundario
Bloqueadores del canal de calcio	<ul style="list-style-type: none"> · Amplodipina (Norvasc) · Diltiazem (Cardizem, Tiazac) · Felodipina (Plendil) · Nimodipina 	Ayuda a que el corazón trabaje mejor. Puede ayudar a reducir la presión arterial y el pulso. La nimodipina evita que sus vasos sanguíneos se cierren.	Dolor de cabeza Enrojecimiento del rostro Mareos Hinchazón de los tobillos Si toma nimodipina, es importante que no omita una dosis.
Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA)	<ul style="list-style-type: none"> · Lisinopril (Prinivil, Zestril) · Benazepril (Lotensin) · Capotril (Capoten) · Enalapril (Vasotec) · Fosinopril (Monopril) · Quinapril (Accupril) 	Dilata los vasos sanguíneos para disminuir la presión arterial.	Mareos Debilidad Tos seca Disminución del sentido del gusto Sabor metálico
ARB (Bloqueadores de los receptores de angiotensina)	<ul style="list-style-type: none"> · Candesartan (Atacand) · Irbesartan (Avapro) · Losartan (Cazaar) · Olmesartan (Benicar) · Telmisartan (Micardis) · Valsartan (Diovan) 	Dilata los vasos sanguíneos para disminuir la presión arterial.	Mareos Debilidad Diarrea
Beta bloqueadores	<ul style="list-style-type: none"> · Carvedilol (Coreg) · Metoprolol (Toprol XL) 	Ayuda al corazón a relajarse y disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.	Mareos Frecuencia cardíaca lenta Presión arterial baja Sensación de cansancio
Diuréticos	<ul style="list-style-type: none"> · Furosemida (Lasix) *Tome Lasix en la mañana, 30 minutos antes de comer. · Hidroclorotiazida (HCTZ) · Bumetanida (Bumex) · Metolazona (Mykrox, Zaroxolyn) · Spirinolactone (Aldactone) 	Ayuda a eliminar el líquido adicional en los pulmones, piernas y pies. También puede reducir la presión arterial.	Mareos Debilidad Calambres musculares Micción frecuente
Anticonvulsivo	<ul style="list-style-type: none"> · Levetiracetam (Keppra) 	Ayuda a mantener la calma cerebral y evitar derrames cerebrales.	Cambios de temperamento Mareos Debilidad Andar inestable

Recuperación después de sufrir un derrame cerebral

Fisioterapia (PT, por sus siglas en inglés)

La fisioterapia ayuda a caminar, a acostarse y levantarse de la cama y con el equilibrio. El terapeuta le ayudará decidir si necesitará un andador o una silla de ruedas para moverse.



Terapia ocupacional (OT, por sus siglas en inglés)

La terapia ocupacional ayuda con actividades como vestirse, bañarse y comer. La terapia ocupacional le ayudará ser lo más independiente posible.



Terapia del habla

La terapia del habla ayuda para formar y entender las palabras y a deglutir. La terapia del habla también ayudará con el proceso de pensamiento y memoria.

Recuperación después de sufrir un derrame cerebral

La mayoría de las personas necesitan atención de seguimiento llamada rehabilitación después de un derrame cerebral. La rehabilitación ayuda a crear fortaleza, trabajar en equilibrio, mejorar el habla y alcanzar otras metas. Su médico trabajará con los terapeutas de rehabilitación para decidir el tipo de atención de seguimiento que es la mejor para usted. Una trabajadora social del hospital le ayudará con la colocación para su rehabilitación.

Hospital de rehabilitación

Este es un hospital para una rehabilitación a corto plazo. Generalmente, las personas reciben terapia durante 3 a 5 horas al día. Hay muchos tipos de personal de rehabilitación y terapia disponibles.

Centros de enfermería especializada

Estos son centros de cuidado con servicios de rehabilitación. Ofrecen atención de corto y largo plazo. Generalmente, las personas reciben aproximadamente una hora y media de terapia al día. Esta es una buena opción para las personas que no están lo suficientemente fuertes para una terapia más extensa.

Rehabilitación de pacientes ambulatorios

Estos son lugares a los que puede llegar durante el día para recibir terapia. Una persona debe poder vivir en casa y viajar al centro. Usualmente, las personas vienen varias veces a la semana para recibir largas sesiones de terapia.

Rehabilitación en el hogar

Los servicios de salud en el hogar pueden proporcionar terapia para atención a corto plazo. Esto es bueno para las personas que solo necesitan un tipo de terapia y no pueden viajar para recibir rehabilitación para pacientes ambulatorios.

Decisiones para un estilo de vida saludable

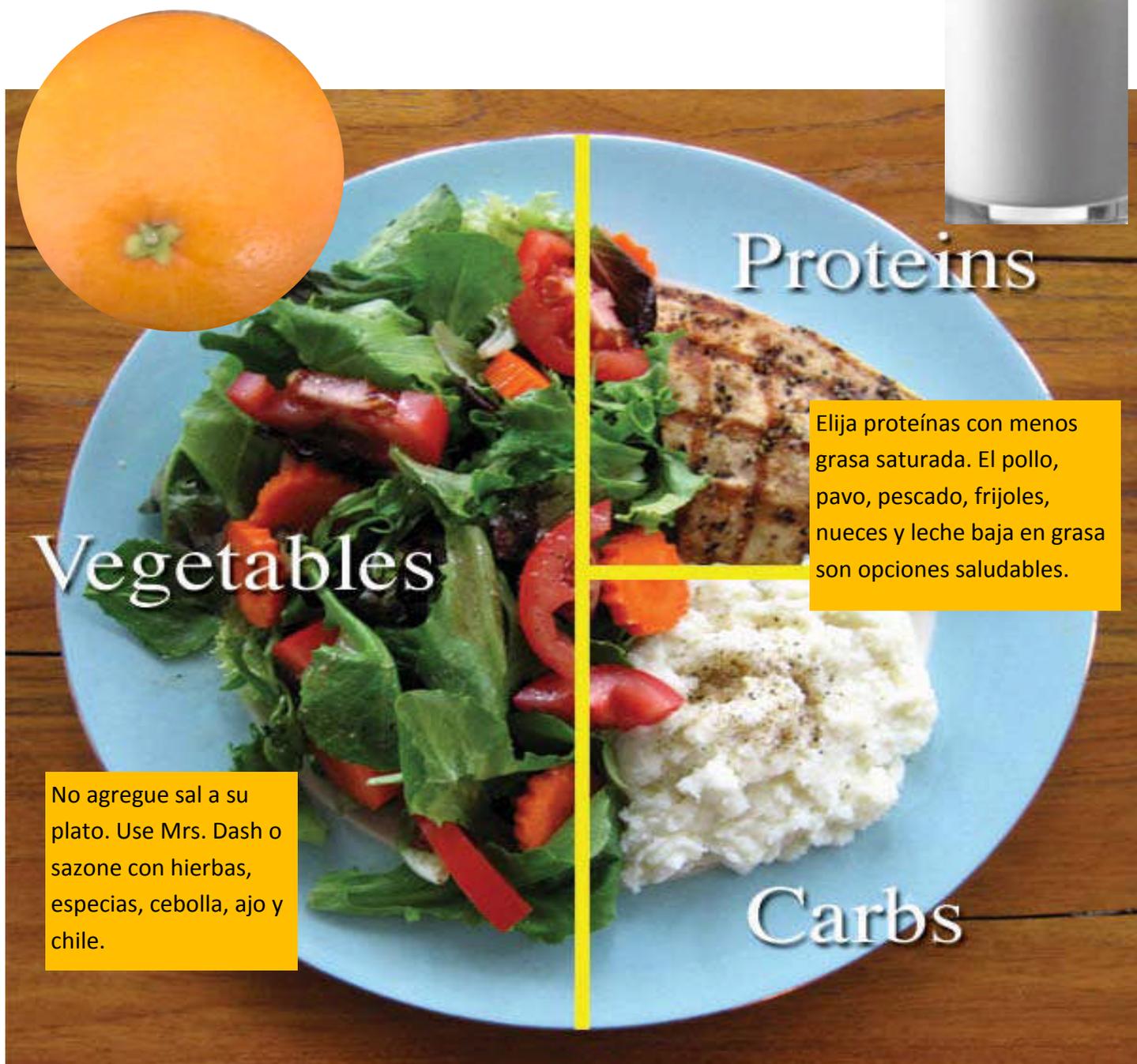
El plato saludable

Imagine que su plato tiene 3 secciones diferentes:

Una sección para vegetales

Una sección para proteínas

Una sección para carbohidratos



Proteins

Elija proteínas con menos grasa saturada. El pollo, pavo, pescado, frijoles, nueces y leche baja en grasa son opciones saludables.

Vegetables

No agregue sal a su plato. Use Mrs. Dash o sazone con hierbas, especias, cebolla, ajo y chile.

Carbs

Decisiones para un estilo de vida saludable

Usted puede reducir el riesgo de otro derrame cerebral al tomar decisiones para un estilo de vida saludable como:

- Haga ejercicio físico al menos durante 30 minutos, tres veces a la semana.
- No fume; no abuse de las drogas; limite el alcohol.
- Controle su diabetes.
- Reduzca su presión arterial; maneje su colesterol.
- Vigile su peso y coma una dieta saludable.

Limite la grasa, sal y azúcar

Evite los alimentos con grasas trans y limite la grasa saturada en su dieta.

La grasa saturada proviene de los productos animales. Coma menos carne roja, carnes procesadas, helados y queso. Elija alimentos bajos en sodio para ayudar a mantener baja su presión arterial. Para limitar el azúcar, evite los refrescos. Busque productos que sean altos en fibra (más de 3 gramos de fibra por porción).

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 3g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Use la regla del 10%:

Busque productos en los que cada uno de estos números es de

SERVICIOS DE UNM HOSPITAL

A continuación encontrará una lista de los servicios hospitalarios a donde puede llamar para encontrar información, ayuda y apoyo.

El Coordinador del programa de derrames cerebrales

505-272-6105

El Coordinador del programa de derrames cerebrales está aquí para proporcionarle información y ayudarle a encontrar los servicios hospitalarios que le pueden ayudar a usted.

OTROS SERVICIOS HOSPITALARIOS

Servicios financieros

(505) 272-2521

Farmacia

(505) 272-2308

(505) 272-2309

Unidad de neurología (5 Sur)

(505) 272-9086

Servicios de administración de atención médica

(505) 272-2328

Unidad de cuidados intensivos

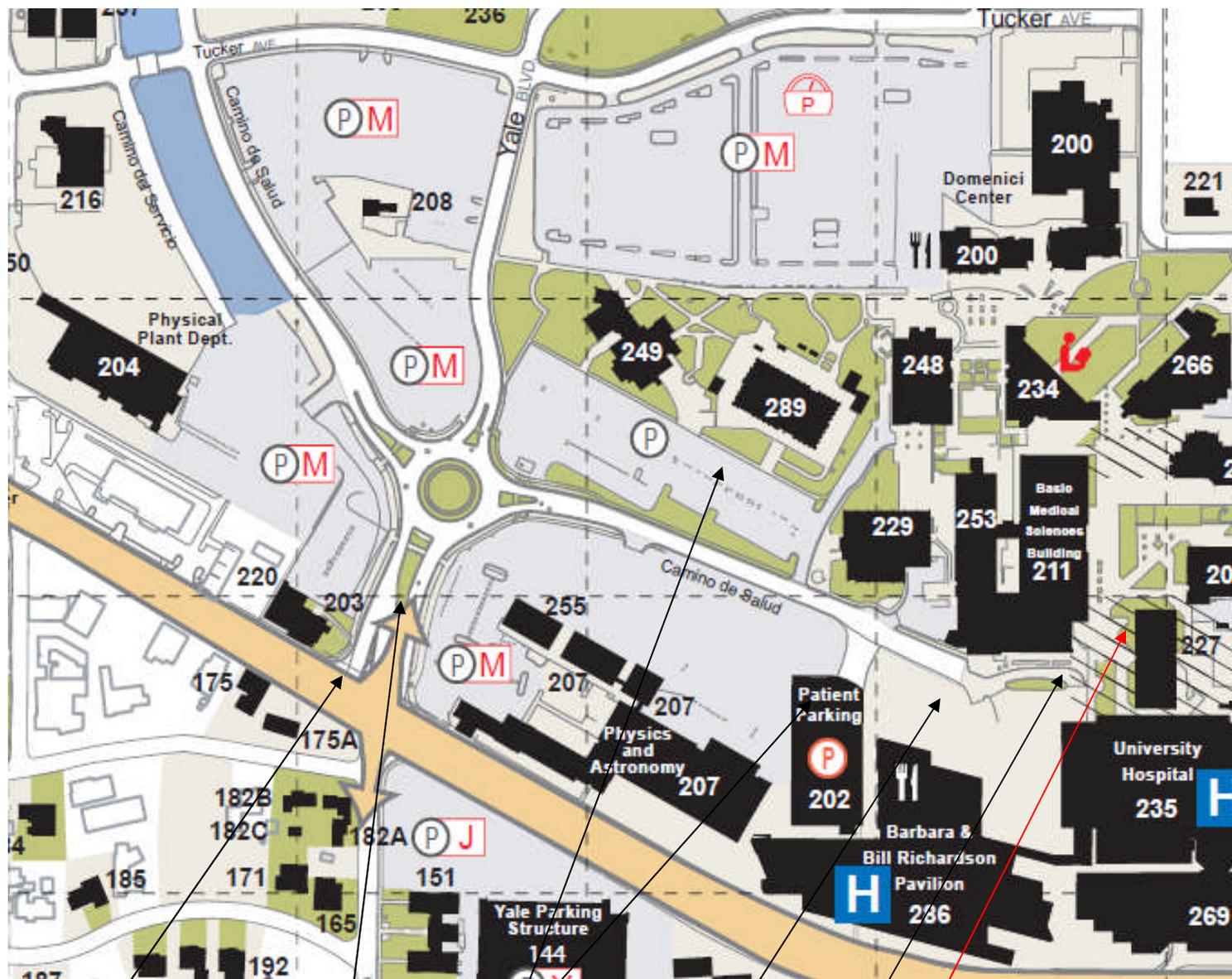
(UCI) de neurociencia

(505) 272-2715

Programación centralizada

(505) 272-1623

MAPA HACIA LA CLÍNICA DE DERRAMES CEREBRALES/NEUROLOGÍA



LOMAS Blvd.

YALE Ave.

ESTACIONAMIENTO

ÁREA PARA DEJAR A LAS PERSONAS

ESTACIONAMIENTO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

CLINICAL NEUROSCIENCE CENTER, Building 227

(incluye Clínica de neurología/derrame cerebral y Clínica de neurocirugía)

INSTRUCCIONES PARA SU CITA DE SEGUIMIENTO EN EL HOSPITAL:

Vaya a la intersección de LOMAS y YALE. Siga hacia el norte en Yale hasta la rotonda. Cruce hacia la derecha en el primer cruce en la rotonda. Estacione en el estacionamiento público a su izquierda o en la estructura de estacionamientos a su derecha (consulte el mapa anterior). NOTA: hay un área para dejar a las personas en la parte delantera de la **CLÍNICA DE DERRAMES CEREBRALES/NEUROLOGÍA** si desea dejar al paciente antes de estacionar su automóvil. No se permite estacionar en el área para dejar a las personas.

ESTACIONAMIENTO: el estacionamiento está disponible en la estructura de estacionamientos (Edificio N.º 202) o en el lote identificado con la flecha en el mapa anterior. Hay un servicio de transporte que llevará a los pacientes y visitas desde el estacionamiento o la estructura de estacionamientos hasta la puerta de la clínica. Hay algunos espacios de estacionamiento para personas con discapacidades disponibles como se señala anteriormente.

La atención de seguimiento es un **DEBER**

Lo que debe saber sobre sus citas de seguimiento:

- Cuando usted llame para solicitar una visita de seguimiento, indíquele a la clínica que recientemente le dieron el alta en el hospital.
- Lleve todos sus frascos de medicamentos con usted.
- Si no está seguro sobre cuál es su copago, llame a Servicios financieros al (505) 272-2521.

Asista a todas las citas.

Si necesita cambiar su cita, llame al menos 24 horas antes de su cita programada.

UNM HOSPITAL STROKE CENTER

272-6105

hospitals.unm.edu

Su cita de seguimiento es con:

Clínica de Neurología el (fecha) _____

a las (hora) _____ (505) 272-9086

Clínica de derrames cerebrales el (fecha) _____

a las (hora) _____ (505) 272-3160

Clínica de neurociencia el (fecha) _____

a las (hora) _____ (505) 272-9494

Su médico de atención primaria

el (fecha) _____ a las (hora) _____

Su médico de atención primaria es:

El número de teléfono es _____