UP AGAIN after stroke

World Stroke Organization

WorldStrokeCampaign.org WorldStrokeCampaign @WStrokeCampaign #WorldStrokeDay

UP AGAIN after stroke

El ictus es una de la principales causas de muerte en todo el mundo.

Sin embargo, esto es solo una parte de la historia. Los datos apuntan a que 80 millones de personas en todo el mundo han sobrevivido al ictus y, entre ellas, más de 50 millones sufren una discapacidad irreparable. Para muchos, la vida después del ictus no será del todo la misma pero, con los cuidados y apoyos adecuados, es posible llevar una vida plena. **Tal y como nos demuestran millones de supervivientes del ictus, es posible volver a levantarse tras un ictus #UpAgainAfterStroke.**

¿Qué es el ictus?

El ictus se caracteriza por la interrupción del suministro sanguíneo en una zona del cerebro. La ausencia de sangre provoca un daño en las células del cerebro o incluso su destrucción. Esta lesión tendrá un efecto determinado en función de la zona afectada. Es posible que se altere la movilidad y el habla así como su capacidad para pensar o sentir. Uno de los aspectos más importantes para mejorar el pronóstico del ictus es reconocer sus signos y solicitar ayuda médica lo antes posible.

Cara

¿Se le cae un lado de la cara?

Brazo

¿Tiene un brazo más débil que el otro?

Habla

¿Puede hablar? ¿Dice palabras extrañas o mal articuladas?

Tiempo

¡Actuar rápidamente y solicitar ayuda médica!

Vivir la vida tras un ictus

El ictus puede afectar a cualquier persona, en cualquier lugar y a cualquier edad, desde bebés hasta niños, adolescentes y ancianos. Los efectos y el tipo de apoyo necesario tras un ictus también varía. Lo que nos une es la resistencia y la determinación de los supervivientes del ictus para seguir construyendo sobre lo que el ictus no puede robarnos y no abandonar el camino de la recuperación.

Para la mayoría de los supervivientes, cuidadores y familias la vida será diferente. Es fundamental aceptar la nueva vida y adaptarnos a ella para alcanzar la recuperación y el bienestar. Llegar a un «nuevo estado de normalidad» será una carrera de fondo, pero poco a poco es posible. Con ayuda del equipo médico, el desarrollo de nuevas rutinas y la fijación de metas progresivas se alcanzará un mejora.

Los cuidados adecuados

Recuerde que el equipo de rehabilitación y su médico están aquí para ayudarle. Comunique a los profesionales cualquier aspecto relacionado con su afección, los progresos realizados, los cambios en su estado general o cualquier preocupación. Pregunte qué puede hacer en casa para mejorar su recuperación. Sea consciente de que el estado de ánimo y las emociones afectan en gran medida a su calidad de vida y su motivación, si se siente triste comuníquelo a los profesionales sanitarios.

> **La lista de verificación para después de un ictus elaborada por la Organización Mundial del Ictus es una herramienta para que usted y el equipo sanitario encargados de su caso piensen, hablen y respondan a sus necesidades sanitarias. Esta lista se ha traducido a multitud de idiomas y puede descargarse de la página web de la Campaña Mundial contra el Ictus.**

Por lo general, los supervivientes de un ictus así como sus cuidadores se sienten aislados del mundo. Sin embargo, con 80 millones de supervivientes en el mundo ¡no están solos! Entrar en contacto con otras personas que han sufrido un ictus o son cuidadores, recibir consejos prácticos sobre los retos diarios que supone esta afección o incluso leer las historias de los supervivientes y su recuperación le ayudará a adaptarse a su nuevo estado de normalidad.

> **Leer las historias de supervivientes y su recuperación en la página web de la Campaña Mundial contra el Ictus y su blog.**

Su red de supervivencia

Existen organizaciones que se dedican a conectar a los pacientes con el equipo de apoyo que necesitan. Muchas de ellas las gestionan supervivientes de un ictus y los cuidadores o se crearon en su nombre. Contacte con ellos siempre que los desee.

Si, cuando esté preparado, desea ayudar, puede apoyar a otros supervivientes del ictus, sensibilizar sobre esta afección o incluso recaudar fondos para el tratamiento del ictus en su localidad. El grado de implicación es lo de menos, sabemos que el hecho de formar parte de una red de apoyo puede ayudarle a sentirse más positivo respecto a la vida después del ictus.

> **En la página web de la Campaña Mundial contra el Ictus se muestra una lista de las organizaciones de apoyo para personas afectadas por ictus existentes en todo el mundo con las que puede contactar.**

El uso de la tecnología para conectar con otras personas que comparten su experiencia, compartir consejos sobre este viaje o conocer personas que requieren su ayuda puede tener un gran impacto. La tecnología puede ser útil también para su recuperación. Por ejemplo, el uso de aplicaciones para móviles validadas por expertos en ictus y supervivientes puede ayudarle a la recuperación a largo plazo entre las sesiones terapéuticas.

> **Eche un vistazo a My-Therappy.co.uk que propone numerosas aplicaciones probadas y calificadas por profesionales y supervivientes del ictus.**

La carta mundial de derechos de personas afectadas por ictus

La carta mundial de derechos de personas afectadas por ictus se elaboró como parte de la Campaña Mundial contra el Ictus con la colaboración de supervivientes del ictus y cuidadores de todo el mundo. Este documento incluye las prioridades de los pacientes y los cuidadores en relación a la recuperación tras un ictus. Los pacientes quieren:

1. Que se me brinde esperanza para lograr la mejor recuperación posible en este momento dado y en el futuro.
2. Recibir apoyo psicológico y emocional de la manera que mejor se adapte a mis necesidades.
3. Ser incluido en todos los aspectos de la sociedad independientemente de la discapacidad que pueda sufrir.
4. Recibir apoyo (financiero u otro) para asegurar mi cuidado a largo plazo.
5. Recibir apoyo para reincorporarme a mi trabajo y/u otras actividades en las cuales quiera participar después de sufrir un ictus.
6. Obtener acceso a representación formal o informal para poder acceder a los servicios que necesite.
7. Estar conectado a otros supervivientes de ictus y cuidadores para lograr y brindar apoyo durante el periodo de recuperación tras un ictus.
8. Si desea firmar nuestra solicitud online para la introducción de las premisas de la carta mundial de derechos de personas afectadas por ictus en todo el mundo, acceda a www.worldstrokecampaign.org.

SOBRE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL ICTUS

La Campaña Mundial contra el Ictus es una iniciativa de la Organización Mundial del Ictus (OMI) cuyo objetivo es reducir el impacto del ictus en el mundo a través de una mejora de la prevención, el tratamiento y el apoyo a largo plazo. Para obtener más información o contactar con nosotros consulte www.world-stroke.org

La creación de la Campaña Mundial contra el ictus ha sido posible gracias a generosas aportaciones económicas de sus socios corporativos:

PROMOTORES PLATINUM PLUS

Medtronic

Boehringer Ingelheim

PROMOTORES SILVER

Bristol-Myers Squibb

Pfizer