



Cómo Asegurarse de que su Ser Querido Cuide su Salud

El Ejercicio Físico Después de un Derrame Cerebral

La actividad física o el ejercicio se refieren a todo lo que se hace para poner en movimiento al cuerpo. Esto incluye, entre otras cosas, caminar, bailar y las tareas de la casa como barrer.

Es importante realizar ejercicio físico después de un derrame cerebral

El ejercicio es bueno tanto para la mente como para el cuerpo. Puede ayudar a su ser querido a que recupere la fuerza que perdió a consecuencia del derrame cerebral. Puede hacer más flexibles sus músculos. Esto, a su vez, ayudará a mejorar su movilidad.

El ejercicio físico es importante para reducir el riesgo de que su ser querido sufra otro derrame cerebral. Según las recomendaciones para sobrevivientes de un derrame cerebral, es aconsejable realizar ejercicio aeróbico en sesiones de 20 a 60 minutos, 3 a 7 días a la semana. Para que el ejercicio sea más fácil, las sesiones pueden ser más cortas. Un ejemplo de buen ejercicio aeróbico es caminar de 10 a 15 minutos varias veces al día.

Ventajas físicas del ejercicio:

- Aumenta la energía
- Fortalece los huesos y músculos
- Baja la presión
- Mejora la calidad del sueño
- Aumenta la flexibilidad
- Reduce el riesgo de caídas
- Disminuye la posibilidad de sufrir otro derrame cerebral

Ventajas mentales del ejercicio:

- Reduce el estrés
- Ayuda a aliviar la depresión y la ansiedad
- Aumenta la autoestima, o seguridad en uno mismo
- Aumenta la independencia personal

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Lo que debe saber

El derrame cerebral puede afectar la capacidad que tiene su ser querido para hacer ejercicio. Si la persona además está deprimida o muy triste, puede tener menos motivación para hacer ejercicios. Si disminuye su actividad física, sus músculos perderán fuerza. Esto aumentará la posibilidad de que tenga otro derrame cerebral u otros problemas de salud.

Es importante que su ser querido haga ejercicio con regularidad. La mayoría de los sobrevivientes de un derrame cerebral pueden hacer algún tipo de actividad física. El tipo de ejercicio que podrá hacer dependerá de las dificultades físicas que tenga. Lo esencial es que sea lo más activo posible físicamente. Hable con los profesionales de salud antes de que su ser querido empiece un programa de ejercicio.

Tipos de ejercicio

Ejercicio aeróbico

- Incluye actividades como caminar, bailar o pasear en bicicleta.
- Ayuda a reducir la bajar y a mantener un peso saludable.
- Los ejercicios de bajo impacto, como la natación, ayudan a proteger las articulaciones.

Es recomendable realizar ejercicio aeróbico moderado en sesiones de 30 minutos, 5 días a la semana, o ejercicio aeróbico intenso en sesiones de 20 minutos, 3 días a la semana.

Ejercicio de fortalecimiento

- Incluye ejercicios de acondicionamiento, como abdominales y flexiones.
- Se usan pelotas para ejercicio y pesas.
- Ayuda a hacer más fuertes los músculos.

Es recomendable hacer ejercicios que fortalezcan los músculos al menos dos veces a la semana.

Ejercicio de flexibilidad

- Incluye estiramientos y yoga.
- Ayuda a mantener flexibles las articulaciones.
- Disminuye la posibilidad de sufrir lesiones.

Es recomendable hacer ejercicios que mejoren la flexibilidad al menos dos veces a la semana.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Advertencia: Señales que indican debe para de hacer ejercicios

Si su ser querido tiene alguno de estos síntomas mientras hace ejercicios, haga que pare de inmediato y llame a su profesional de servicios de salud:

- Mareos
- Dificultad para respirar
- Dolor (especialmente en el pecho)

Cómo lograr que su ser querido haga ejercicio

- Ayude a su ser querido a escoger actividades físicas que le gusten. Pasear el perro o hacer tareas de jardinería pueden ser tipos de ejercicio agradables.
- Participe usted también en las actividades físicas de su ser querido. Así podrán mejorar el estado de salud de ambos.
- Déle ánimos a su ser querido. Felicítelo aun cuando los logros sean pequeños.
- Mantenga un diario de actividad física. Su ser querido, puede sentirse más motivado para seguir adelante al ver su progreso. Si desea, puede usar el diario de actividad física que se encuentra en el sitio web de My HealthVet, en <http://www.myhealth.va.gov>. Es necesario estar inscrito para poder usar el diario.

Consejos útiles

- Es importante que poco a poco su ser querido comience una rutina de ejercicio. No permita que se canse en exceso.
- Recuerde que debe comenzar la actividad física con un precalentamiento y finalizarla con un enfriamiento, o relajación.
- Asegúrese de que tome agua suficiente antes, durante y después del ejercicio.

Recuerde

- El ejercicio es importante para reducir el riesgo de que su ser querido sufra otro derrame cerebral. Hacer ejercicios es bueno para la mente y el cuerpo.
- Hable con los profesionales de salud antes de que su ser querido comience a una rutina de ejercicio.
- Participe en la actividad física de su ser querido y así mejorará también su propio estado de salud.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

My HealthVet

Web: <http://www.myhealth.va.gov> (en inglés)

My HealthVet es un sitio web que cuenta con folletos informativos sobre la actividad física. También ofrece la posibilidad de mantener un diario donde hacer el seguimiento del ejercicio realizado y los alimentos tomados. Si lo desea, su ser querido puede unirse al programa de control del peso MOVE! Weight Management Program, ofrecido en la oficina local del hospital de veteranos (VA).

<http://www.move.va.gov> (en inglés)

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral)

Web: <http://www.stroke.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-787-6537

National Stroke Association (Asociación Nacional del Derrame Cerebral) ofrece un sistema de ejercicio para aquellas personas que han quedado afectadas de forma leve o moderada después de sufrir un derrame cerebral.

Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral) (United Kingdom)

Web: <http://www.stroke.org.uk> (en inglés)

The Stroke Association (Asociación del Derrame Cerebral) ofrece consejos útiles sobre el ejercicio físico.

Nota: Este sitio web ofrece información útil para cuidadores pero es posible que algunas referencias no se apliquen a aquellos que vivan en Estados Unidos.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Referencias: National Stroke Association. (2008). *Hope: The Stroke Recovery Guide*. Obtenido el 19 de agosto de 2008 de http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=SS_MAG_ma2007_mobility; American Council on Exercise. (2008). *Fit Facts*. Obtenido el 8 de octubre de 2008 de <http://www.acefitness.org/fitfacts/default.aspx>; Caswell, J. (2008) Getting Active, Staying Active: Even a little physical activity has far-reaching benefits for stroke survivors. *Stroke Connection*, págs. 15-18.; About.com. (2008). Obtenido el 8 de octubre de 2008 de <http://exercise.about.com>; My HealthVet. (2008). Healthy Living Centers. Obtenido el 8 de octubre de 2008 de: <http://www.myhealth.va.gov>; Morantz, C. & Torrey, B. (15 de julio de 2004). Practice Guideline Briefs: Recommendations for exercise after stroke. *American Family Physician*. Obtenido el 12 de noviembre de 2008 de <http://www.aafp.org>; Nelson, Miriam E., W. Jack Rejeski, Steven N. Blair, Pamela W. Duncan, James O. Judge, Abby C. King, Carol A. Macera, and Carmen Castaneda-Sceppa. (2007). "Physical Activity and Public Health in Older Adults." *Circulation*. 116; 1094-1105. Obtenido el 16 de noviembre de 2008 de <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/109/16/2031>.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)



Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>