

!RECUERDA!
ABRE ESTE FANZINE Y AYÚDANOS CON LA PREVENCIÓN. ¡RAPIDO!

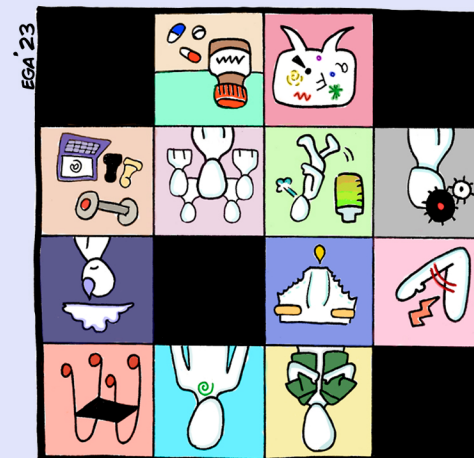
AGRADECIMIENTOS:
A NATALIA PÉREZ DE LA OSA Y ALEJANDRO BUSTAMANTE POR SER MENTORES Y POR SU CONFIANZA EN LA REALIZACIÓN DE ESTE FANZINE. A SONIA SORIA MEDINA Y ELIA DOLZ POR TODA LA INFORMACIÓN APORTADA SOBRE LA FASE POST-ICTUS. A TODO EL EQUIPO DE NEURO-VASCULAR Y A LOS RESIS. Y A LOS PACIENTES POR ENSEÑARNOS...

ICtus_DE_Espana_VERSION_WEB.PDF
DISPONIBLE: https://www.sen.es/images/2020/articulos/articulos_del_neurologia
- "EL ARTÍCULO DEL ICTUS EN ESPAÑA, 2019" OCTUBRE DE 2019, SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DEPENDENCIA DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA.
- "SUPERAR EL ICTUS. GUÍA DIRIGIDA A LAS PERSONAS AFECTADAS DE UNA ENFERMEDAD VASCULAR Cerebral Y A SUS FAMILIARES Y CUIDADORES". MARZO DE 2022, 7ª EDICIÓN.

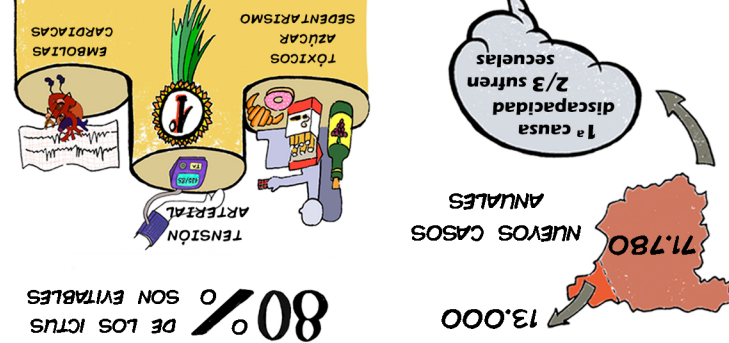
DRA. GARABATOS
@UGÉ_GARABATOS



I JORNADA PARA PACIENTES Y FAMILIARES
AFECTADOS POR UN ICTUS
26 DE OCTUBRE DE 2023
HOSPITAL GERMANS TRIAS I PUJOL



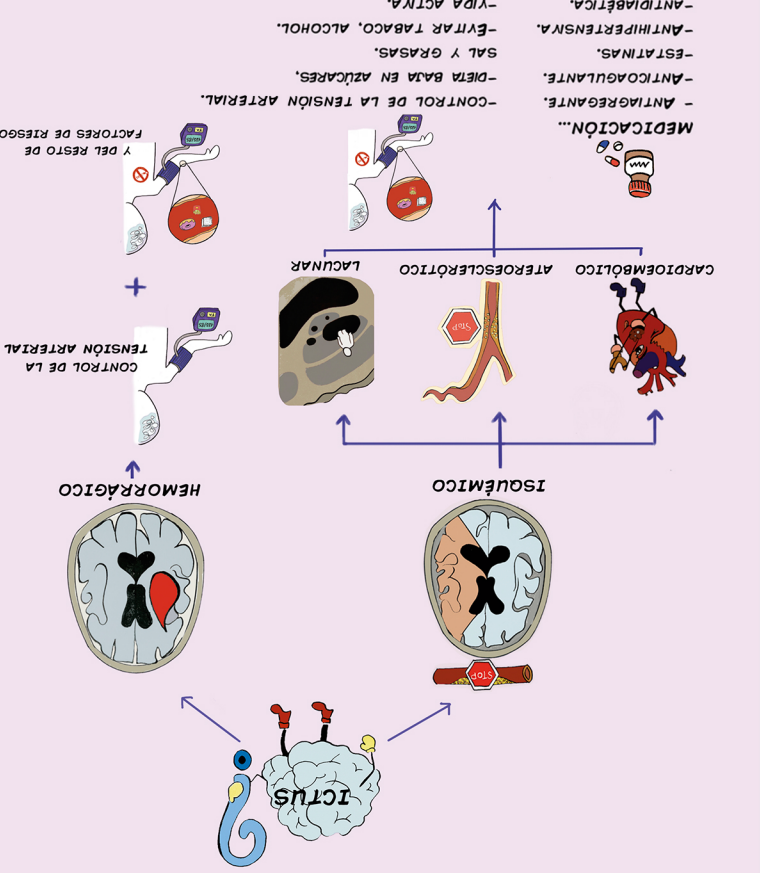
HE SUFRIDO UN ICTUS.
...
¿Y AHORA QUÉ?



COMO SABES, NO ESTÁS SOLO/A. EL ICTUS ES UNA ENFERMEDAD NEUROLÓGICA ADQUIRIDA MUY COMÚN QUE PUEDE PREVENIRSE...

!BIENVENIDO/A!
SI ESTÁS LEYENDO ESTO ES PORQUE NOS ACOMPAÑAS EN LA I JORNADA PARA PACIENTES Y FAMILIARES AFECTADOS POR UN ICTUS.

HOSPITAL GERMANS TRIAS I PUJOL (CAN RUT)



SEGÚN TU TIPO DE ICTUS, EL TRATAMIENTO DE PREVENCIÓN SECUNDARIA (TRAS EL EVENTO) ES DIFERENTE. EL PUNTO EN COMÚN ES EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

LA REHABILITACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA TRAS EL ICTUS. SUS OBJETIVOS PRINCIPALES SON: RESTAURAR AL MÁXIMO POSIBLE LAS FUNCIONES, ADAPTARSE A LA DISCAPACIDAD PARA GANAR INDEPENDENCIA, MEJORAR LA COMUNICACIÓN Y DEGLUCIÓN.



LOS PUNTOS CLAVE A TRABAJAR EN REHABILITACIÓN AL ALTA...

MOVILIDAD

DEGLUCIÓN

SENSIBILIDAD

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

COMUNICACIÓN

¿HASTA CUÁNDO TENGO QUE HACER REHABILITACIÓN?

HOSPITAL CASOS LEVES
3-4 MESES CASOS GRAVES
6 MESES CASOS GRAVES
1 AÑO ADAPTACIÓN

SE INICIA EN EL HOSPITAL Y CONTINUA AL ALTA, DEPENDIENDO DEL TIPO DE ICTUS EXISTE UNA MEJORA NOTABLE EN LOS PRIMEROS 3-4 MESES (CASOS LEVES) O 6 MESES (CASOS GRAVES). HAY ADAPTACIÓN A PARTIR DE ENTONCES.

LA ALIMENTACIÓN BASADA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA ES CLAVE PARA PREVENIR LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

5 PIEZAS AL DÍA

2-3 VECES POR SEMANA

3 VECES POR SEMANA

PRIORIZAR ORIGEN VEGETAL

PRIORIZAR

TRAS UN ICTUS PUEDE APARECER DIFICULTAD EN LA DEGLUCIÓN, LO QUE IMPIDE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN.

- REALIZARÁ LOGOPEDIA.
- ADAPTA LAS TEXTURAS.
- CUIDADOS POSTURALES

ESPELANTE

DEBIDO A LA ENFERMEDAD Y A LA PÉRDIDA DE INDEPENDENCIA PUEDEN APARECER TRASTORNOS EMOCIONALES, QUE GENERAN MIEDO E INSEGURIDAD EN PACIENTES Y FAMILIARES.

EL DETERIORO COGNITIVO POST-ICTUS PUEDE AFECTAR A LA MEMORIA, CAPACIDAD DE APRENDIZAJE, LENGUAJE, CAPACIDAD DE INICIAR Y MANTENER TAREAS

FRAGILIDAD

IRRITABILIDAD

RECHAZO

FATIGA

ANSIEDAD

***¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UNA PERSONA QUE HA TENIDO UN ICTUS Y A SU FAMILIA?**

PACIENCIA

"ES UN PROCESO LENTO. CADA DÍA PASAN COSAS. TIENE MUCHO DE TRABAJO INTERNO DÍA A DÍA. HAY QUE TENER CONFIANZA EN QUE PUEDES MEJORAR".

ACOMPAÑAMIENTO

"PEDIR AYUDA PSICOLÓGICA Y DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS CUANDO LO NECESITES. BUSCA ACTIVIDADES QUE TE MOTIVEN".



***¿CÓMO TE HA CAMBIADO LA VIDA?**

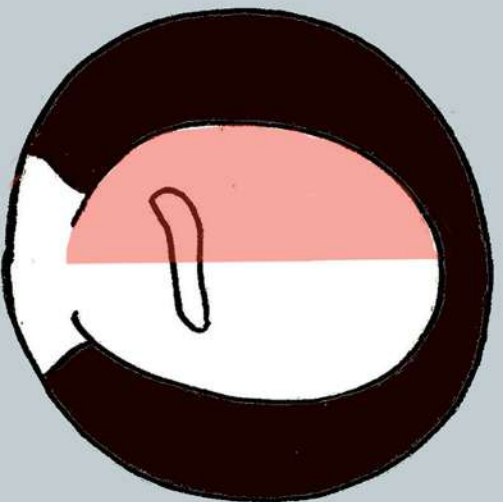
AUTOCUIDADO

"HE APRENDIDO A CUIDARME MÁS. AHORA NECESITO AYUDA PARA ALGUNAS ACTIVIDADES PERO HE APRENDIDO A ACEPTAR LA AYUDA DE LOS DEMÁS".

-5-

-6-

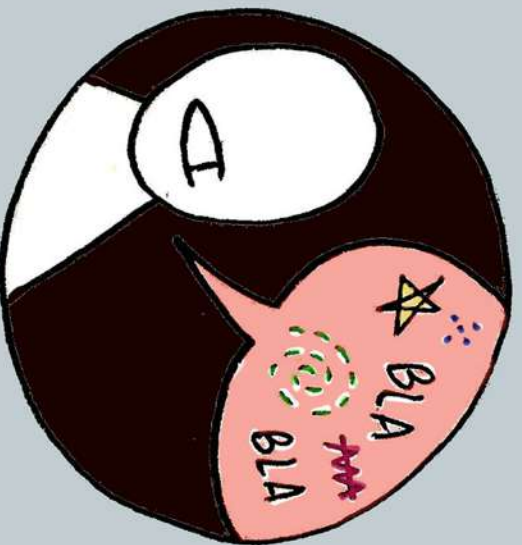
RÀPID!



Riure



Aixeccar els braços



Parlar

Ictus



DE Pressa!

TRUCA AL 112 AL MÉS AVIAT
POSSIBLE DAVANT L'APARICIÓ DE
SÍMPTOMES SUGGESTIUS DE L'ICTUS
TAMBÉ PÈRDUA DE VISIÓ SOBTAADA).