

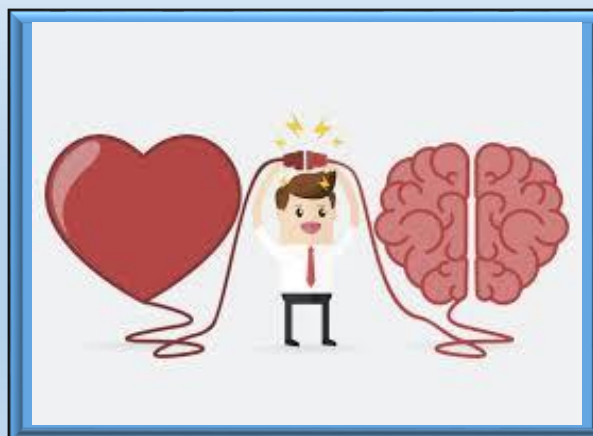
# GUÍA INFORMATIVA PARA FAMILIARES PACIENTE CON ICTUS

## “ Tiene dificultad para tragar y/o alimentarse”

1. Procure que la dieta sea rica en proteínas, fibra, baja en sal y evite las grasas.
2. Si la dificultad para tragar (disfagia), es a líquidos:
  - **Emplee espesantes o agua gelificada y prepare alimentos homogéneos (dieta triturada).**
3. Procure que esté sentado correctamente, manteniendo tronco recto y evitando que eche la cabeza hacia atrás.
4. Durante la comida debe tener en cuenta que:
  - Se deben evitar distracciones.
  - El alimento debe darse de frente, no lateralmente y utilizando cucharita pequeña.
  - Es importante esperar a que trague varias veces antes de darle la siguiente cucharada.
5. Si no existe dificultad para tragar líquidos, es conveniente que beba con pajita.
6. No le tumbe inmediatamente después de comer, espere de 20 a 30 minutos.
7. Es importante mantener una **buena higiene bucal.**
8. Si se produce tos durante las comidas, debe consultar siempre a un profesional sanitario, **nunca le fuerce a comer.**

## Cuidarse para cuidar

1. **Si necesita ayuda, pídale. Es probable que los demás no sepan que la precisa.**
2. **Acepte las reacciones de agotamiento.**
3. **Márquese objetivos a corto plazo en las tareas de los cuidados.**
4. **Piense en positivo.**
5. **No se olvide de si mismo, evite la sobrecarga.**
6. **Mantenga la relación con su familia y amistades, disfrute de actividades de ocio.**
7. **Aprenda a decir “no” sin sentirse culpable.**
8. **Favorezca la autonomía del enfermo, no haga por él lo que pueda hacer por si mismo.**



## GUÍA INFORMATIVA PARA FAMILIARES DE PACIENTES CON ICTUS



<https://bit.ly/2WYpx1n>

# GUÍA INFORMATIVA PARA FAMILIARES PACIENTE CON ICTUS

## “Su movilidad está limitada”

1. Ayúdele a colocarse de una forma adecuada, manteniendo una **postura correcta** (tronco recto, brazo afecto en alto y manteniéndolo en su campo visual).
2. Para evitar la rigidez muscular, anime o colabore en la **movilización de las articulaciones**.
3. Evite traccionar de las extremidades afectadas durante las transferencias.
4. Intente que permanezca en la cama el menor tiempo posible durante el día.
5. Es importante **reconocer y modificar aspectos del hogar** que puedan suponer un riesgo de caídas, tales como:
  - Retirar alfombras y mobiliario innecesario que pueda suponer un obstáculo.
  - Usar zapatos cerrados y con suela antideslizante.



## “Higiene/ Baño”

- Compruebe siempre la **temperatura del agua**.
- Si es posible el aseo en el baño, lo principal es **asegurarse de prevenir posibles resbalones**, para ello existen muchos dispositivos :
  - Sillas de plástico y/o asideros en bañera o ducha.
  - Alfombrillas antideslizantes dentro y fuera de la ducha/bañera.
  - Alzadores en el W.C.

## “ No habla correctamente y/o no entiende lo que le digo”

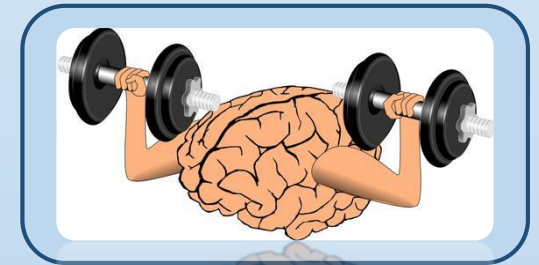
- Evite distracciones. Sitúese frente a él.
- No le interrumpa cuando esté hablando.
- Hable de manera clara, despacio y usando frases cortas. Emplee un vocabulario sencillo y/o ayúdese con gestos si fuera necesario.
- Respete el tiempo de respuesta, sea paciente, no hable por él ni complete sus frases.



Fecha elaboración	Noviembre 2018
Última revisión	
Edición	1

## “Le cuesta reconocer personas y lugares cotidianos”

- Si está desorientado no le ponga a prueba continuamente para comprobar si deja de estarlo.
- No hable de ella/ él en tercera persona , dando por supuesto que no se da cuenta.



## “ Se siente igual que antes”

- Trate de conseguir que sea capaz de reconocer sus déficits, para impedir que se ponga en peligro. (ejemplo: intentar levantarse de la cama,...).
- Intente que sea consciente de que tiene un problema de un modo claro pero con delicadeza.
- Si la situación generada por la negación no supone un peligro, evite discutir.

## “Se pasa la noche en vela”

- Mantenga al paciente estimulado durante el día, la inactividad producida por la enfermedad, le lleva al aburrimiento y a pasarse durmiendo gran parte del mismo. Esto supone un problema a la hora de conciliar el sueño durante la noche.