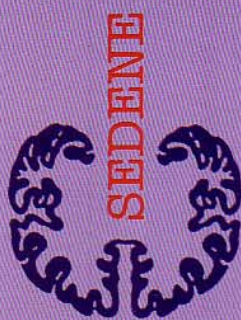
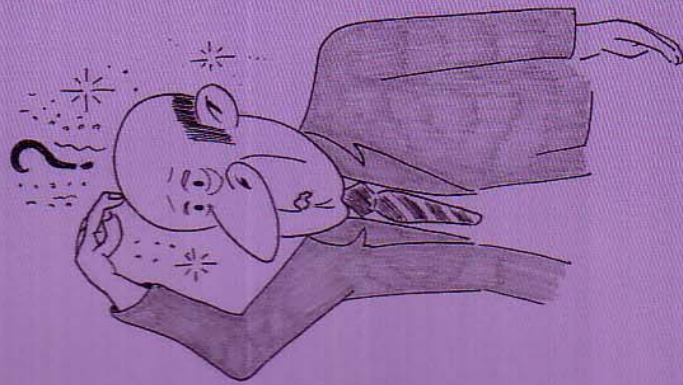


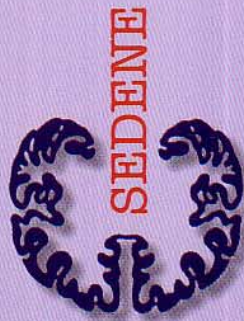
SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE ENFERMERÍA  
NEUROLÓGICA



# ICTUS



GUÍA DE CUIDADOS  
PARA ENFERMOS Y FAMILIARES



 NOVARTIS

La Sociedad Española de Enfermería Neurológica  
pretende con esta guía colaborar en la  
prevención de esta enfermedad y especialmente  
informar y ayudar  
a las personas afectadas y a sus familiares,  
aconsejando los cuidados necesarios  
para que el enfermo pueda restablecerse,  
alcanzando la mayor autonomía posible  
en las actividades de la vida diaria.

**Coordinación:**

**Antoni Ibarzo Monreal  
Rosa Suñer Soler**

**Realización:**

**Lluïsa Calvet Roig, Concepción Castro Gallego,  
Antoni Ibarzo Monreal, M<sup>a</sup> Teresa Jiménez Fraile,  
Esther Moreno Rubio, Carmen Pérez Moltó,  
Lourdes Rigual Butí, Rafael Sala Pastor  
Rosa Suñer Soler, Dolores Vázquez Santiso**

**Ilustraciones:**

**Francesc Sevilla Guevara**

Edición: Sociedad Española de Enfermería Neurológica.  
3<sup>a</sup> edición: Barcelona, abril 2002. (10.000 ejemplares)  
Impresión: Impremta Falcó - Sant Pere de Ribes  
D.L. B-45.850-96

# **ICTUS GUÍA DE CUIDADOS PARA ENFERMOS Y FAMILIARES**

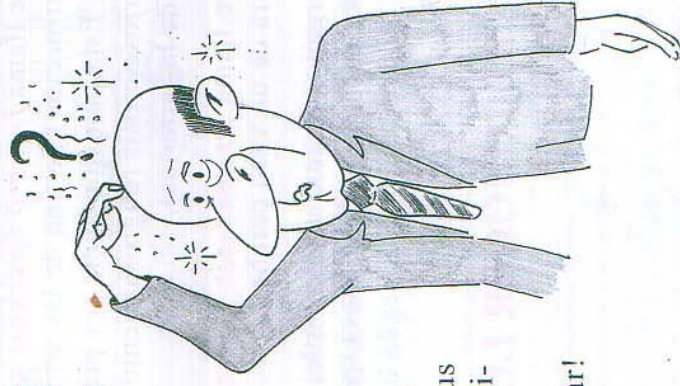
## ÍNDICE

- 1- Introducción
- 2- Conocer la enfermedad
  - 2.1- ¿Qué es un ICTUS?
  - 2.2- Reconocer los primeros síntomas
  - 2.3- ¿Cuáles son las principales alteraciones?
  - 2.4- ¿Puede curarse un ICTUS?
  - 2.5- ¿Podemos prevenir un ICTUS?
- 3- Guía de cuidados para las actividades de la vida diaria
  - 3.1- Higiene personal
  - 3.2- Vestirse
  - 3.3- Alimentación
    - 3.3.1- Principales recomendaciones en el domicilio para las personas con sonda de alimentación
  - 3.4- Incontinencia
  - 3.5- Comunicación
  - 3.6- Movilización
  - 3.7- El entorno físico
  - 3.8- El entorno social
  - 3.9- Sexualidad

## 1- INTRODUCCIÓN

Si ha padecido un Ictus o es familiar de una persona afectada, le puede interesar conocer algo más:

- ¿Qué es? ¿Por qué se produce?
- ¿Como se puede evitar?
- ¿Qué cuidados son necesarios para que un enfermo de Ictus pueda restablecerse sin complicaciones?
- .....esta guía les puede ayudar!



## Es importante conocer que:

El Ictus es una enfermedad neurológica que provoca una gran discapacidad e invalidez en las personas adultas.

El Ictus es una emergencia y reconocer los primeros síntomas es primordial.

Se aconseja consultar inmediatamente y no perder tiempo, siendo de vital importancia acudir al hospital en las primeras seis horas.

## 2- CONOCER LA ENFERMEDAD

### 2.1- ¿QUE ES UN ICTUS?

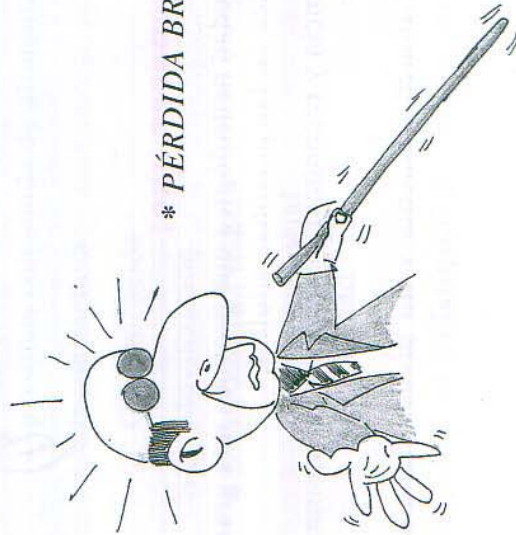
Ictus, también llamado Accidente Vascular Cerebral, es un ataque que **súbito, repentino**, de lesión cerebral.

Se le llama **INFARTO CEREBRAL** cuando el Ictus es por oclusión (obstrucción) de una de las arterias que lleva sangre al cerebro. Esta oclusión suele ser producida por un coágulo o por arteriosclerosis (engrosamiento anormal de las paredes internas de las arterias).

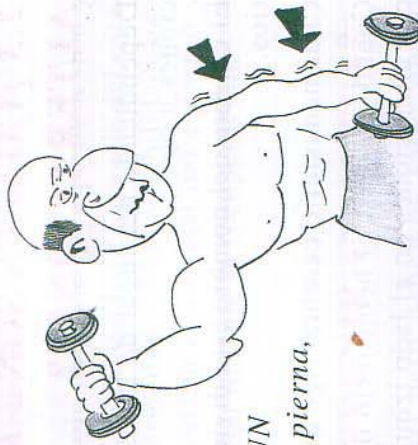
Se le llama **HEMORRAGIA CEREBRAL** cuando el Ictus es por la rotura de un vaso cerebral.

El órgano humano más complejo es el cerebro, cada zona del cerebro tiene unas funciones específicas: comprensión, lenguaje, visión, movilidad, ... según la zona que se dañe se alterarán unas u otras funciones.

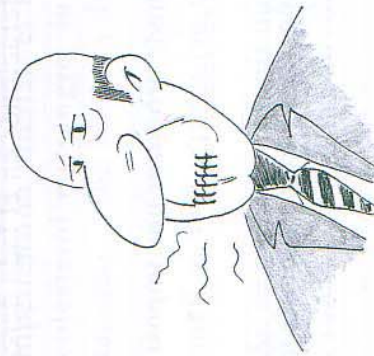
### 2.2- RECONOCER LOS PRIMEROS SÍNTOMAS



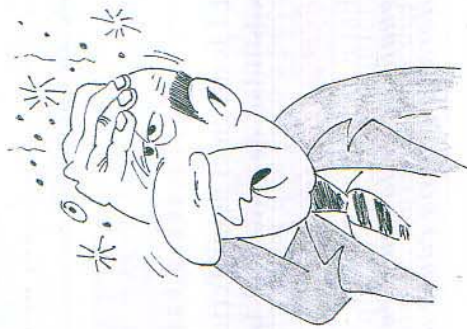
\* **PÉRDIDA BRUSCA DE LA VISIÓN**



\* **PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD Y/O DE FUERZA EN UN LADO DEL CUERPO** (cara, pierna, brazo).



\* **IMPOSIBILIDAD DE HABLAR O HABLAR CON DIFICULTAD, DE FORMA SÚBITA.**



\* **DOLOR DE CABEZA MUY FUERTE SIN CAUSA APARENTE.**

**Ante alguno de estos síntomas debe acudir al médico urgentemente!!**

## 2.3 ¿CUALES SON LAS PRINCIPALES ALTERACIONES?

Dependiendo del lugar de la lesión se producen unas alteraciones u otras.

El cerebro del hombre está dividido en dos partes o hemisferios.

Cada hemisferio cerebral rige el lado contrario del cuerpo.

Cuando se daña el hemisferio derecho del cerebro se producen alteraciones en el lado izquierdo; si la parte cerebral dañada es la izquierda se producen alteraciones en el lado derecho del cuerpo.

El Ictus en el hemisferio derecho puede provocar una imposibilidad de mover el lado izquierdo del cuerpo y se le llama

**hemiplejía izquierda.**

Estos enfermos pueden tener también: *desconocimiento de la lesión que padecen, distracción, alteraciones intelectuales y de su conducta.*

El Ictus en el hemisferio izquierdo puede provocar una imposibilidad de mover el lado derecho del cuerpo y se le llama

**hemiplejía derecha.**

Estas personas pueden tener también: *alteraciones en el lenguaje y/o en la comprensión, trastornos emocionales (pueden llorar o reír sin causa aparente) y trastornos en el carácter.*

## 2.4 ¿PUEDE CURARSE UN ICTUS?

Recuperarse de un Ictus no sólo depende del tipo de lesión y del lugar en dónde se ha producido, también depende del estado de salud previo a esta enfermedad, de las posibilidades de tratamiento y cuidados, del estado emocional del enfermo y por supuesto del apoyo familiar durante la recuperación.

## 2.5 ¿PODEMOS PREVENIR UN ICTUS?

No siempre se puede evitar, pero debemos saber que la hipertensión arterial, el tabaquismo, las cifras elevadas de colesterol en sangre, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo.... son **factores de riesgo!!**

**Si ya se ha padecido un Ictus,  
¿se puede evitar un nuevo ataque?**

Sí, se pueden prevenir nuevos ataques corrigiendo los factores de riesgo y siguiendo el tratamiento recomendado.

## 3- GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Cuando el enfermo ya ha recibido la atención necesaria en el hospital y regresa a su casa, hay que procurar que poco a poco se vaya integrando a la vida normal.

Durante los primeros días es posible que el enfermo requiera ayuda para realizar su higiene, alimentarse, movilizarse y desplazarse.

Los siguientes consejos le servirán de ayuda, no dude de todas formas en consultar cualquier problema con el equipo que le atendió en el hospital o con su equipo sanitario de atención primaria.

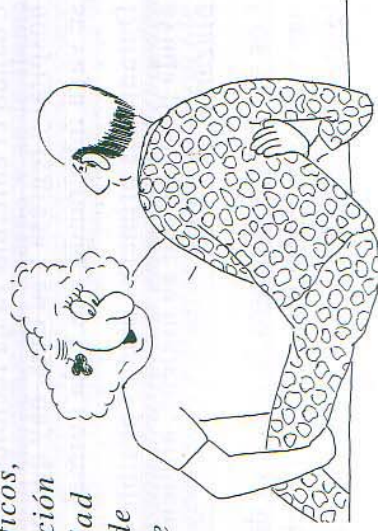
### 3.1 HIGIENE PERSONAL

Si la persona puede desplazarse es mejor hacer la higiene en el baño. Al principio puede haber cierta dificultad para desplazarse y movilizarse, por ello hay que acondicionar el baño para evitar las caídas y dar mayor seguridad:

- 1- Colocaremos una silla de plástico o un banquillo dentro de la bañera para que la persona pueda sentarse y levantarse con más facilidad.
- 2- La bañera debe disponer de una goma antideslizante en su superficie.
- 3- Es aconsejable instalar pasamanos o barandillas en ambos lados del wc y de la bañera.
- 4- Para el afeitado es más seguro usar maquinilla eléctrica excepto cuando la persona sea portadora de marcapasos.

Cuando la persona no puede desplazarse, es mejor hacer la higiene en la cama pidiéndole al enfermo que colabore si su estado lo permite:

- 1- Preparar todo el material antes de iniciar el baño, evitando corrientes de aire.
- 2- Para levantar al enfermo, movilizarlo tal como se indica en los gráficos, vigilando la posición de la extremidad afectada (recuerde que el paciente protagonista de la guía tiene la parte izquierda del cuerpo afectada).



- 3- Secar bien y evitar la humedad de la piel sobre todo en los pliegues (axilas, ingles).

- 4- Proteger y cuidar la piel con cremas hidratantes, extremando el cuidado en las zonas propensas a ulcerarse, como los talones, codos y espalda.

- 5- La higiene y el cuidado de la piel debe realizarse diariamente sin olvidarse del aseo bucal.

### 3.2 VESTIRSE

En algunas personas y sobre todo al principio, vestirse y desnudarse puede resultar laborioso. Le puede ser de utilidad conocer que:

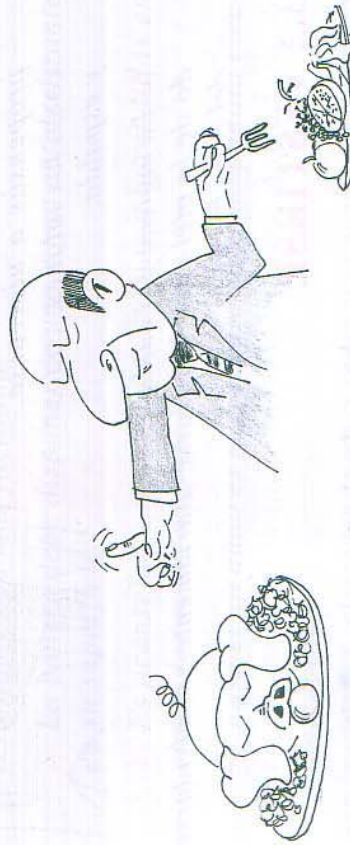
- 1- Es importante usar ropa cómoda, preferentemente con velcros y cintas elásticas en la cintura, son muy prácticos los "chandals", ropas sin botones, corbatas con cinta elástica, zapatillas con velcro, etc....
- 2- Para que la persona sea lo más independiente posible, disponer la ropa para que pueda alcanzarla sin problemas.
- 3- Para vestirse se recomienda empezar primero por la extremidad afectada y para desvestirse empezar por la parte sana.
- 4- Un calizador de mango largo le ayudará a calzarse.



### 3.3 ALIMENTACIÓN

Las personas que han padecido un Ictus deben seguir una alimentación sana, es decir con bajo contenido en grasas y colesterol y adecuado aporte de verduras y frutas.

Cuando esta enfermedad se asocia a otras enfermedades como la diabetes o la hipertensión, la dieta tendrá que modificarse según las recomendaciones que se indiquen.



Masticar y deglutir resulta difícil para algunas personas que acaban de sufrir un Ictus.

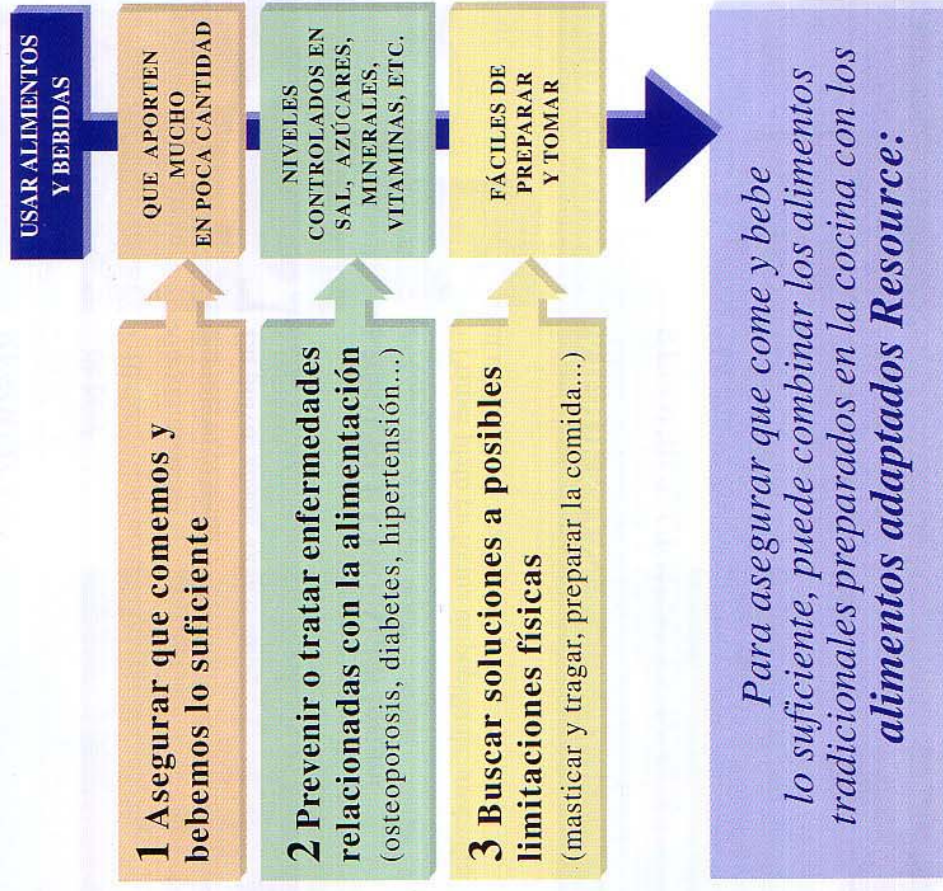
La disfagia o dificultad para la deglución a veces se recupera en los primeros días o semanas. Otras veces, cuando persiste, es necesaria la ayuda de un logopeda (profesional especialista en la reeducación de la deglución y el habla).

Al principio cuando hay dificultad para masticar y deglutir deben triturarse los alimentos sólidos hasta conseguir que la consistencia sea tipo "purés".

Se recomienda dar la comida por el lado de la boca no afectado y lentamente. Si la persona es capaz de succionar, se pueden usar cañas o pisteros.

La deglución de los líquidos también puede estar alterada, por ello es mejor espesarlos (hay productos especiales para

### RECOMENDACIONES PARA ALIMENTARSE BIEN



- FÁCILES DE MASTICAR Y TRAGAR
- RICOS EN PROTEÍNAS, ENERGÍA, VITAMINAS Y MINERALES
- PREPARACIÓN RÁPIDA Y SIMPLE
- SABORES DELICIOSOS

## COMIDAS



### RESOURCE PURÉ Instant

- Platos de carnes, pescados y verduras en forma de puré
- 10 deliciosas recetas para variar cada día
- 2 variedades:

**En tarro:** calentar y servir

**En polvo:** añadir agua o caldo y remover



### RESOURCE CEREALES Instant

#### Crema de Arroz\*

- Primer plato en forma de papilla de arroz adaptada al adulto



## DESAYUNOS, MERIENDAS Y POSTRES

### RESOURCE CEREALES Instant

- Delicioso desayuno, merienda o postre en forma de papilla de cereales
- 2 variedades:

#### 8 Cereales con Miel

#### Multifrutas\*

- Añadir leche y remover



\*Especiales para diabéticos

• Todos los alimentos RESOURCE han sido adaptados en su composición para cubrir las necesidades de la **persona adulta**. Son compatibles con dietas bajas en colesterol, sodio (sal) y azúcares

- Los productos RESOURCE pueden adquirirse en farmacias
- Si tiene alguna duda, tiene a su disposición el Teléfono de Atención al Consumidor 902113791 de Novartis Consumer Health

## BEBIDAS

### RESOURCE ESPESANTE

- Espesante instantáneo para facilitar la deglución de líquidos y purés
- No modifica el sabor de los alimentos y bebidas
- Puede conseguir la consistencia que desee: más o menos espeso



Ahora también en sabor  
**NARANJA**  
para espesar agua



Diferentes consistencias

### RESOURCE AGUA GELIFICADA

- Bebida saborizada en textura gel, muy fácil de deglutir
- Gran variedad de sabores, 2 de ellos también para diabéticos (Naranja y Granada)



Si desea recibir muestras de los alimentos RESOURCE, rellene este cupón y envíelo a la dirección que figura en el dorso

Deseo recibir una muestra de RESOURCE

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_

Provincia: \_\_\_\_\_

Es Usted un Profesional Sanitario y/o cuidador ☐ Sí ☐ NO ☐

Los datos personales que figuran en esta información están incluidos en una base de datos informatizada propiedad de Novartis Consumer Health S.A. para poder remitirle información actualizada de nuestros productos. Usted podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación llamándonos al teléfono de Atención

## DIETA DE FÁCIL MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN

### Algunos ejemplos

#### DESAYUNOS

- Un vaso de leche con 6 galletas machacadas o papilla RESOURCE 8 Cereales con Miel
- Zumo de frutas espesado con RESOURCE Espesante

#### MEDIA MAÑANA

- Un yogourt (a elegir uno)
- Macedonia de fruta triturada o Papilla RESOURCE Multifrutas
- Natillas o flan

#### COMIDA

- Crema de lentejas y verduras según gusto o RESOURCE Cereales Crema de Arroz
- Puré de pollo con verduras o RESOURCE Puré
- Un vaso de zumo o agua con RESOURCE Espesante Sabor Naranja
- Puré de fruta (plátano, pera y naranja)

#### MERIENDA

- Natillas con una cucharada sopera de RESOURCE Cereales o un vaso de leche con dos cucharadas
- Maicena asada con azúcar

#### CENA

- Crema de puerros con espárragos o RESOURCE Puré Panaché de Verduras preparado como crema
- Puré de pescado con bechamel o RESOURCE Puré de Pescado
- Un vaso de zumo espesado con RESOURCE Espesante
- Postre: RESOURCE Agua gelificada Frutos del bosque o menta



**RESOURCE®**

Novartis Consumer Health S.A.  
Apdo. Correos 83  
08080 Barcelona  
Referencia: FS 10

espesar los líquidos).

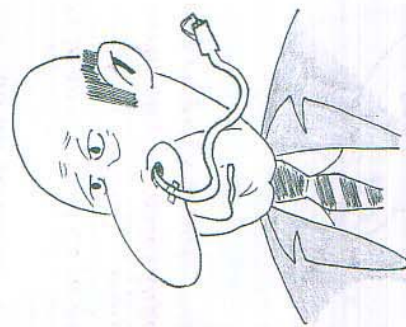
*Cuando la dificultad para deglutir es importante es necesario el uso de sondas de alimentación.*

### 3.3.1 PRINCIPALES RECOMENDACIONES EN EL DOMICILIO, PARA LAS PERSONAS CON SONDA PARA LA ALIMENTACIÓN

Quando se necesita la sonda durante un periodo corto (entre uno o dos meses) el enfermo puede ir a casa con una sonda para la alimentación por la nariz.

Quando el enfermo necesita la alimentación durante más tiempo y/o para mayor comodidad del enfermo, actualmente se introducen las sondas directamente en el estómago, se llama "gastrostomía", es una técnica sencilla, requiere anestesia local, la realiza un médico especialista y los cuidados posteriores son fáciles de aplicar en el domicilio.

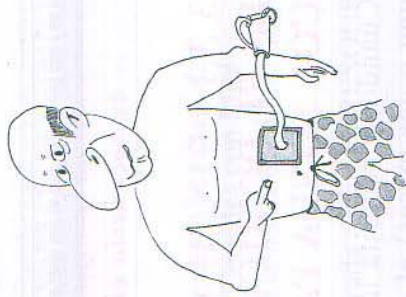
#### CUIDADOS GENERALES:



1- Durante la alimentación por sonda, la persona tiene que estar sentada o semisentada, así se evita que la alimentación pueda refluir a los pulmones.

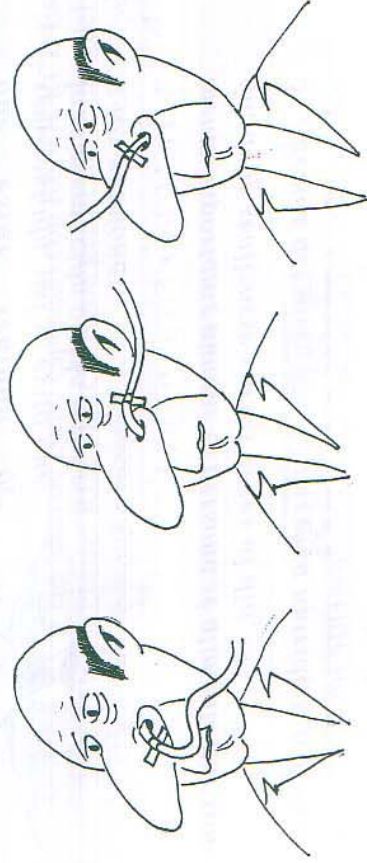
2- La higiene bucal es igualmente importante aunque la persona se alimente por sonda, debe realizarse varias veces al día.

3- Además del alimento, la persona nutrida a través de una sonda, debe tomar aproximadamente un litro y medio de agua diariamente. No se recomienda mezclar el alimento con el agua en el mismo frasco.

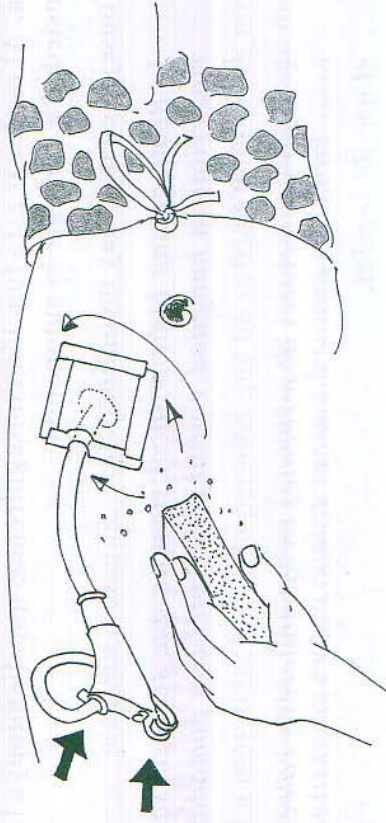


- 4- Pasar un poco de agua por la sonda cuando se interrumpa la alimentación para evitar que se obstruya la sonda.
- 5- Siempre que se administren medicamentos por sonda, éstos deben estar completamente triturados y deben deshacerse con agua.
- 6- En caso de que se obstruya la sonda no forzar!! Intentar desobstruirla con un poco de aceite o coca-cola. Si no se consigue, acudir al centro sanitario que corresponda, para cambiarla.
- 7- Los tapones de la sonda deben estar cerrados cuando no se usen.

Si la sonda está en la nariz, limpiar cada día la zona de apoyo de la sonda, y cambiar la posición de ésta, es decir apoyarla en diferentes lugares de la nariz, así se evitan las llagas en estas zonas.

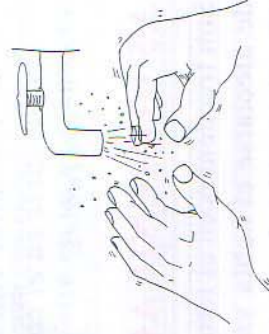


Cuando la sonda está implantada directamente en el estómago, limpiar cada día la piel de alrededor de la sonda, la sonda y las conexiones con agua y jabón suave. Cambiar la fijación cada día. La persona puede ducharse a la semana de ser puesta la sonda de gastrostomía.



### Con respecto a la alimentación:

- 1- Los preparados normalmente no tienen que guardarse en la nevera, pero es preciso leer sus instrucciones por si se indicara.
- 2- En casa no hace falta cambiar el equipo y el recipiente de la alimentación cada día, pero debe lavarse diariamente.
- 3- Manipular la alimentación con las manos limpias.



### EN CASO DE:

Salida de la sonda, tos durante la alimentación, vómitos, diarrea importante, o fiebre **debe consultarse de inmediato!!**

**No intentar reintroducir la sonda en caso de que salga!!**

### 3.4 INCONTINENCIA

La incontinencia o pérdida involuntaria de la orina por la uretra suele ser una afectación transitoria en el Ictus, excepto en aquellas personas con importantes secuelas. Constituye un problema higiénico, psicológico y social para la persona afectada. Al reeducar esta función conseguiremos que disminuya la ansiedad y aumente la autonomía.

Consejos cuando hay incontinencia:

- 1- Realizar una higiene local siempre que sea necesario, evitar la humedad y proteger la piel con pomadas hidratantes.
- 2- Usar protectores absorbentes en las mujeres y colectores en los hombres, evitando siempre que sea posible el uso de sondas.
- 3- Establecer un horario para reeducar esta función alterada, facilitando el acceso al wc, o ofreciendo la cuña o botella cada dos horas por ejemplo, al menos durante el día.
- 4- Consultar con un especialista, si se necesita, para orientarse en el conocimiento de las posibles alternativas sexuales,

### 3.5 COMUNICACIÓN

Son frecuentes en el Ictus las alteraciones en el lenguaje. Puede afectarse el habla y/o la comprensión. Estas alteraciones afectan también la escritura.

Se recomienda:

- 1- Hablar a la persona de forma clara y sencilla, sin gritos. Situarle frente al paciente.
- 2- Cuando la comprensión es normal, y hay alteración del habla es recomendable el uso de fichas con dibujos

para facilitar la comunicación.

- 3- Casi siempre es necesaria la ayuda de un logopeda para recuperar el habla.
- 4- Estimular a la persona con sus progresos es beneficioso. No interrumpir cuando esta hablando y darle tiempo es importante.
- 5- Evitar que la persona se sienta aislada dándole la máxima atención.

### 3.6 MOVILIZACIÓN

La movilización de la persona que ha sufrido un Ictus es muy importante. El cambio frecuente de postura y la correcta movilización evitan contracturas y lesiones en la piel.

El cuerpo debe estar siempre bien alineado, tanto en cama como sentado.

Cuando la persona empieza a andar se pueden usar andadores (cuando no hay afectación de las extremidades superiores) o trípodes (cuando hay afectación de las extremidades superiores) para que la marcha sea más segura. También se puede acompañar a la persona sujetándola por la extremidad afectada (una mano debajo de la axila y la otra en su mano afectada).

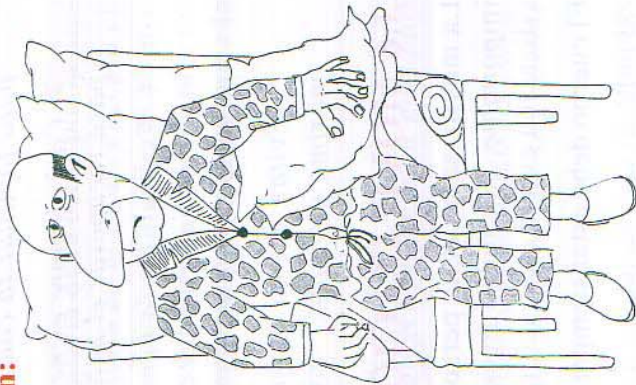
Los médicos rehabilitadores y los fisioterapeutas les aconsejarán y enseñarán los ejercicios más adecuados para su recuperación.

Si el brazo afectado presenta flaccidez, se recomienda el uso de cabestrillo sólo para andar.

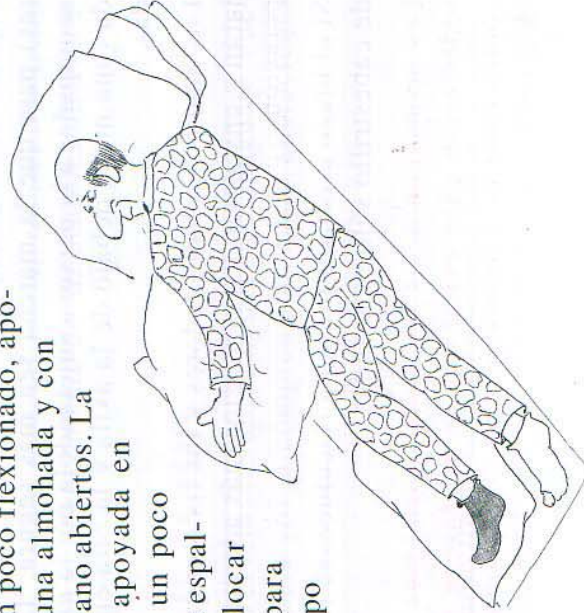
**Les aconsejamos las siguientes posiciones en la cama o en sedestación para evitar que se produzcan malas posturas y contracturas muy dolorosas para las personas que han sufrido un Ictus!!**

**Posición correcta en sedestación:**

Espalda recta y cabeza apoyada. Brazo afectado reposado en una almohada, con el codo un poco flexionado y la mano abierta. Las piernas apoyadas en el suelo y bien alineadas.

**Posiciones correctas en la cama :**

**1-De lado sobre las extremidades sanas.** El brazo afectado un poco flexionado, apoyado encima de una almohada y con los dedos de la mano abiertos. La pierna afectada apoyada en una almohada y un poco flexionada. En la espalda se puede colocar otra almohada, para evitar que el cuerpo se gire.

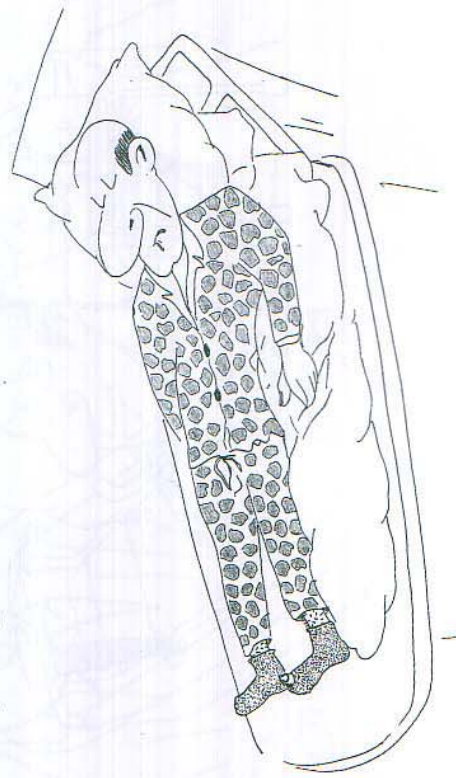


**2- De lado sobre las extremidades afectadas:** El hombro no afectado adelantado y el codo afectado en extensión. Colocar una almohada entre las dos rodillas, con la pierna no afectada un poco más adelantada. En la espalda poner otra almohada, para evitar que el cuerpo se gire.



**3- Posición aconsejable, en la cama y boca arriba:** El cuerpo bien alineado, evitando que el cuello quede flexionado. El brazo afectado, un poco separado del cuerpo y apoyado (desde el hombro hasta la mano) sobre una almohada, con la mano abierta.

La pierna también apoyada sobre una almohada. Evitar que la pierna quede girada hacia fuera.

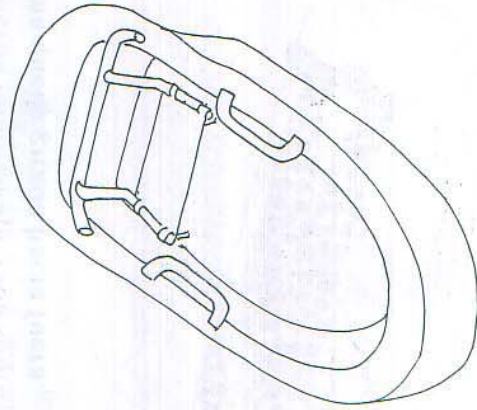
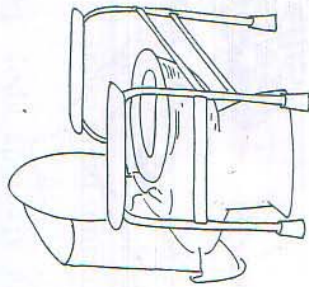


### 3.7 EL ENTORNO FÍSICO

Para dar mayor seguridad, en algunas ocasiones, es necesario adaptar el domicilio a la persona afectada por un Ictus.

Les aconsejamos:

- 1- Rampas y barandillas en la entrada del domicilio.
- 2- Retirar las alfombras de los pasillos y las zonas de paso para evitar las caídas.
- 3- Poner una silla de plástico dentro de la bañera o de la ducha, ayuda a la persona a realizar su higiene.
- 4- Poner barandas al lado del wc y de la bañera proporciona seguridad.
- 5- Cuando hay dificultades para movilizarse, es práctico el uso de cuñas o botellas por la noche, para no tener que desplazarse.
- 6- Para pedir ayuda en casa puede ser útil una campanilla, sobre todo cuando el habla está afectada.
- 7- Tener a su alcance los objetos personales de aseo y otros de primera necesidad, por ejemplo un teléfono.



### 3.8 ENTORNO SOCIAL

La readaptación social es el objetivo fundamental para la persona que ha padecido un Ictus, cuando ya se ha superado la fase aguda de la enfermedad.

Para conseguirlo, se debe :

- 1- *Implicar a la persona en la medida de lo posible, en su recuperación.*
- 2- *Procurarle distracción.*
- 3- *Fomentar la relación social.*
- 4- *Fomentar la readaptación profesional, si es posible.*
- 5- *No tratarlo como a un niño.*
- 6- *A veces hay que aconsejar nuevas aficiones y actividades.*
- 7- *Animarle.*
- 8- **SER OPTIMISTAS!!**



### 3.9 SEXUALIDAD

Las alteraciones sexuales y el desinterés por el sexo son frecuentes en el Ictus, debidas a diferentes temores o como consecuencia de una depresión.

Si tiene cualquier problema debe consultarlo, no deje pasar el tiempo y hable con su pareja.

Para una relación sexual se aconseja haber vaciado previamente la vejiga y aproximarse a su pareja por el lado sano, debe disponer del tiempo suficiente, pruebe diferentes posturas y ayúdese de almohadas.

Recuerde que hay muchas formas de mantener contactos sexuales además del coito.

**ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTE!!**

Teléfonos de interés:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Antes  
**PRECITENTE®**

**Isosource®**  
DIETAS "ESTÁNDAR"



**Novasource®**  
DIETAS ESPECÍFICAS



\* Financiados por el Sistema Nacional de Salud de acuerdo con lo establecido en la Orden de 2 de junio de 1998 que regula la nutrición enteral domiciliar.

FINANCIADOS  
POR LA  
SEGURIDAD  
SOCIAL\*



**NOVARTIS** líder en Nutrición Clínica en España

