



RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Aprenda Sobre Su Ataque Cerebral



Mi Folder Educativo Sobre Ataque Cerebral

Edición 2022

1

Mi Trabajo

Lista semanal de cosas por hacer,
Calendario mensual, Registro de la
presión arterial y azúcar en la sangre,
Ejemplo de una carta de citas para
pacientes externos, Programa de
Ejercicios en Casa

2

Mi Conocimiento sobre Ataques Cerebrales

Señales de advertencia y factores de riesgo
de un ataque cerebral
Cambios después de un ataque cerebral

3

Mis Medicamentos

Conozca sus medicamentos /Lista de
medicinas, Surtir su receta médica
Manual de farmacia para pacientes externos

4

Mis Factores de Riesgo

Prueba sobre riesgo de ataques cerebrales
Presión arterial alta
Diabetes
Colesterol alto

5

Mi Estilo de Vida

Neuroplasticidad
Mantenerse saludable después
de un ataque cerebral
American Heart Association – 7
cosas sencillas de la vida

1

2

3

4

5

Mis Recursos

- Mi equipo de atención
- Teléfonos importantes de Rancho
- Mapa de Rancho
- Recursos para la recuperación de un ataque cerebral
- Opciones de transporte accesible
- Recursos comunitarios
- Servicios de atención ambulatoria de Rancho
- Grupo de apoyo para ataques cerebrales de Rancho
- Aventura adaptada al aire libre
- Centro de bienestar Don Knabe

MI TRABAJO

Listas de tareas semanal



Semana de: ___ / ___ / ___

Lunes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Martes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Miércoles

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Jueves

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Viernes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sábado

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Domingo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notas

Listas de tareas semanal



Semana de: ____ / ____ / ____

Lunes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Martes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Miércoles

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Jueves

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Viernes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sábado

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Domingo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MES						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Notas: _____

MES						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Notas: _____

Mi Registro de la PRESIÓN ARTERIAL



Nombre _____

Meta de mi presión arterial ____ / ____ to ____ / ____

Escriba su presión arterial dos veces al día. Una vez en la mañana y una vez en la noche.

DÍA	FECHA	AM	PM	PULSO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					

*Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.



Mi Registro de la PRESIÓN ARTERIAL



Nombre _____

Meta de mi presión arterial ____ / ____ to ____ / ____

Escriba su presión arterial dos veces al día. Una vez en la mañana y una vez en la noche.

DÍA	FECHA	AM	PM	PULSO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					

*Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.



Mi Registro de la PRESIÓN ARTERIAL



Nombre _____

Meta de mi presión arterial ____ / ____ to ____ / ____

Escriba su presión arterial dos veces al día. Una vez en la mañana y una vez en la noche.

DÍA	FECHA	AM	PM	PULSO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					

*Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.



Mi Registro de la PRESIÓN ARTERIAL



Nombre _____

Meta de mi presión arterial ____ / ____ to ____ / ____

Escriba su presión arterial dos veces al día. Una vez en la mañana y una vez en la noche.

DÍA	FECHA	AM	PM	PULSO	COMENTARIOS
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					

*Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.



Mi Registro de
AZÚCAR EN
LA SANGRE



Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** _____

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**



Mi Registro de
AZÚCAR EN
LA SANGRE



Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** _____

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**



Mi Registro de
AZÚCAR EN
LA SANGRE



Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** _____

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**



**Mi Registro de
AZÚCAR EN
LA SANGRE**



Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** _____

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**



MIS ATAQUES CEREBRALES



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

hablemos sobre
ATAQUE CEREBRAL



Prevención

hablemos sobre

Ataque cerebral, AIT y señales de aviso

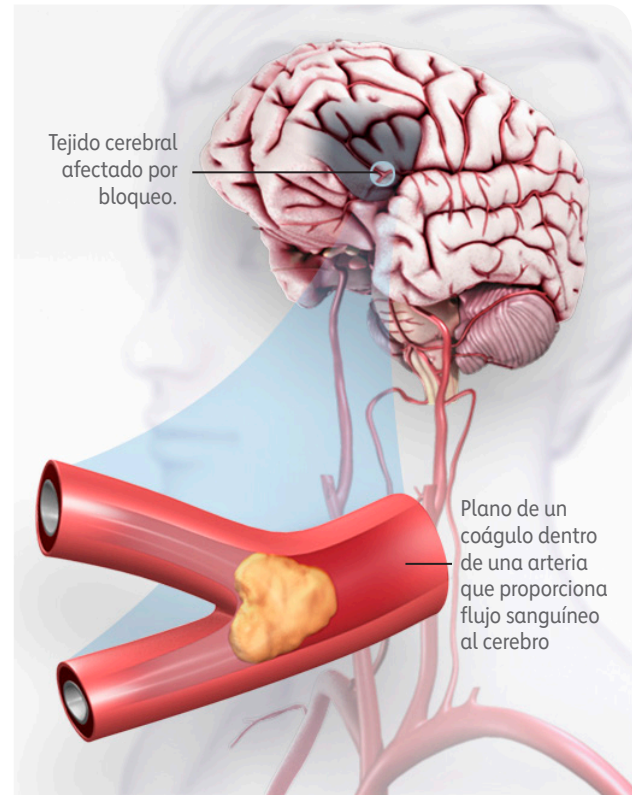
Un ataque cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre y oxígeno al cerebro se obstruye con un coágulo o se rompe.

Cuando esto sucede, las neuronas no reciben la sangre y oxígeno que necesitan para sobrevivir. Esto provoca que las neuronas dejen de funcionar y mueran en minutos. Entonces la parte del cuerpo que controlan se ven afectadas.

Los efectos del ataque cerebral pueden ser permanentes en función de cuántas células se han perdido, dónde se encuentran en el cerebro y otros factores.

Los ataques cerebrales pueden causar debilidad (parálisis), afectar el lenguaje y la vista, y causar otros problemas.

Los ataques cerebrales son la causa N.º 5 de muerte y una de las principales causas de discapacidades graves a largo plazo en Estados Unidos.



Sus neuronas necesitan un suministro constante de sangre, oxígeno y nutrientes para que funcionen. Cuando se bloquea el flujo sanguíneo, puede sufrir un ataque cerebral o AIT.

¿Qué es un AIT?

AIT, o ataque isquémico transitorio, es un ataque cerebral "de advertencia" que ocurre cuando un coágulo de sangre bloquea una arteria por un corto tiempo. Los síntomas de un AIT son los mismos que los de un ataque cerebral, pero por lo general duran sólo unos minutos.

Alrededor del 12% de los ataques cerebrales serios son precedidos por ataques isquémicos transitorios, así que nunca ignore un AIT. **¡Llame al 911 o consiga tratamiento médico de urgencia inmediatamente!**

¿Los ataques cerebrales se pueden prevenir?

Sí. Los ataques cerebrales se pueden prevenir en gran medida. Puede reducir su riesgo de sufrir un ataque cerebral con llevar un estilo de vida saludable: controlar su presión alta, no fumar, comer una dieta saludable con poco contenido de grasas saturadas y trans, hacer actividad física, mantener un peso corporal saludable, controlar su diabetes y beber alcohol con moderación o no beber alcohol.

¿Hay tratamiento para un ataque cerebral?

Si está teniendo un ataque cerebral, el tiempo es crucial. El tratamiento inmediato puede minimizar los efectos a largo plazo de un ataque cerebral e incluso prevenir la muerte. El tratamiento variará según el tipo de ataque cerebral que haya tenido.

Hay un medicamento que disuelve coágulos llamado alteplase (IV r-tPA) que se usa para tratar ataques cerebrales isquémicos. Puede reducir el riesgo de quedar con alguna discapacidad por un ataque cerebral al romper el coágulo que podría estar obstruyendo el flujo de sangre al cerebro. Para ser elegible a recibir alteplase, un doctor debe diagnosticar su ataque cerebral como un ataque cerebral isquémico y darle tratamiento dentro de las **3 a 4.5 horas** después de que comienzan los síntomas de ataque cerebral. Sus probabilidades de un mejor resultado dependen de la rapidez del tratamiento.

Otra opción de tratamiento se llama **trombectomía mecánica**. En los pacientes elegibles con coágulos grandes

(continuado)





Hablemos sobre ataque cerebral, AIT y señales de aviso

en una arteria, el procedimiento debería realizarse lo antes posible dentro de las 24 horas en que se presentaron los primeros síntomas del ataque cerebral. Los pacientes elegibles para alteplase deben recibirlo antes de someterse a la trombectomía mecánica.

En este procedimiento, los médicos especializados intentan quitar el coágulo usando un dispositivo con recinto de alambre llamado **recuperador de stent**. Para quitar el coágulo, los médicos ingresan un catéter (tubo delgado) con una endoprótesis a través de una arteria en la ingle hasta la arteria bloqueada del cerebro. La endoprótesis se abre y atrapa al coágulo. Luego, los médicos quitan la endoprótesis con el coágulo atrapado.

¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque cerebral?

Usted y su familia deben poder reconocer las señales de aviso de un ataque cerebral. Es posible que muestre algunas o todas estas señales. Anote la hora en que comenzaron los síntomas y llame inmediatamente al 911 o al número de emergencias médicas de su zona. ¡El ataque cerebral es una emergencia médica!

No ignore estas señales de aviso, incluso si desaparecen.

SEÑALES DE AVISO DE UN ATAQUE CEREBRAL:

- Adormecimiento o debilidad repentina en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, problemas para hablar o para entender
- Dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Fuerte y repentino dolor de cabeza sin causa conocida

F.A.S.T. es una forma fácil de recordar como reconocer un ataque cerebral y saber qué hacer. Reconozca un ataque cerebral rápidamente (FAST).

F.A.S.T.

(Face)
Rostro
caído

(Arm)
Brazos
débiles

(Speech)
Dificultad
al hablar

(Time)
Momento
de llamar
al 911

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite stroke.org para obtener más información sobre ataques cerebrales o encontrar grupos de apoyo locales.
- 2 Inscríbase recibir la revista **Stroke Connection**, una revista digital gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores, en strokeconnection.org.
- 3 Conéctese con otras personas que también han tenido una experiencia con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en stroke.org/supportnetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué hospital o clínica a mi alrededor está mejor equipado para tratarme si tengo síntomas de ataque cerebral?

¿Cómo puedo reducir mis factores de riesgo de ataque cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite stroke.org/hablemos para obtener más información.



hablemos sobre

De factores de riesgo de ataque cerebral

El primer paso para prevenir un ataque cerebral es saber cuáles son los factores de riesgo. Algunos factores de riesgo se pueden tratar o cambiar, pero otros no. Haga controles médicos de forma regular y sepa cuáles son sus riesgos, de esta manera podrá enfocarse en lo que puede cambiar y disminuir su riesgo de sufrir un ataque cerebral.



¿Qué factores de riesgo puedo cambiar o tratar?

- **Presión arterial alta.** Este es el factor de riesgo más importante para el ataque cerebral porque es la causa principal de esta urgencia médica. Conozca su presión arterial y mídela cada año. La presión arterial normal debe estar por debajo de 120/80. Si le dijeron que tiene presión arterial alta, trabaje con su proveedor de atención de la salud para bajarla.
- **Tabaquismo.** El tabaquismo daña los vasos sanguíneos. Esto puede generar obstrucciones en dichos vasos sanguíneos y provocar un ataque cerebral. No fume y evite ser fumador pasivo.
- **Diabetes.** Tener diabetes hace que el riesgo de sufrir un ataque cerebral sea más del doble. Trabaje con su médico para controlar la diabetes.
- **Colesterol alto.** El colesterol alto aumenta el riesgo de que las arterias se obstruyan. Si una arteria que va al cerebro se bloquea, puede dar lugar a un ataque cerebral.
- **Falta de actividad física y obesidad.** La falta de actividad, la obesidad o ambas pueden elevar su riesgo de enfermedades del corazón y ataque al cerebro.
- **Enfermedades arteriales o de las carótidas.** Las arterias carótidas del cuello proveen la mayoría de la sangre a su cerebro. Una arteria carótida dañada por una acumulación de placa grasosa dentro de la pared de la arteria puede obstruirse a causa de un coágulo. Esto provoca un ataque cerebral.
- **Los ataques isquémicos transitorios (AIT).** Reconocer y tratar los AIT puede reducir el riesgo de un ataque cerebral grave. Los AIT producen síntomas parecidos a los de un ataque cerebral pero la mayoría no tienen efectos duraderos. Aprenda a reconocer las señales de aviso de un ataque isquémico transitorio y si los tiene obtenga tratamiento médico inmediatamente.
- **La fibrilación auricular u otra enfermedad cardíaca.** En la fibrilación auricular las cavidades superiores del corazón tiemblan (como un tazón de gelatina) en lugar de latir de manera rítmica y organizada. Esto puede hacer que la sangre se acumule y coagule, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque cerebral. La fibrilación auricular quintuplica el riesgo de sufrir un ataque cerebral. La gente con otros tipos de enfermedades del corazón también tiene un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral.
- **Ciertos trastornos sanguíneos.** Un recuento alto de glóbulos rojos aumenta la probabilidad de coágulos, aumentando así el riesgo de ataque cerebral. La anemia falciforme aumenta el riesgo de ataque cerebral debido a que las células falciformes se adhieren a las paredes de los vasos sanguíneos y pueden bloquear arterias.

(continuado)





- **Consumo excesivo de alcohol.** Tomar un promedio de más de un trago por día en el caso de las mujeres o más de dos tragos al día en el caso de los hombres puede elevar la presión arterial. Consumo de alcohol hasta el emborrachamiento puede conducir a un ataque cerebral.
- **Uso de drogas ilegales.** Las drogas como la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas y la heroína están asociadas a un mayor riesgo de ataque cerebral.

¿Cuáles son los factores de riesgo que no puedo controlar?

- **Aumento de la edad.** El ataque cerebral afecta a personas de todas las edades. Sin embargo, mas se envejece, mayor es el riesgo de ataque cerebral.
- **Sexo.** Las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral en el curso de la vida que los hombres. El uso de píldoras anticonceptivas y el embarazo constituyen un riesgo de ataque cerebral especial para las mujeres.
- **Herencia y raza.** Las personas cuyos parientes consanguíneos han tenido un ataque cerebral tienen mayor riesgo de tener uno. Los afroamericanos tienen un mayor riesgo de morir y quedar discapacitados por un ataque cerebral que los caucásicos. Esto se debe a que son más propensos



Edad, el sexo, la herencia y la raza son algunos de los factores que definen el riesgo de ataque cerebral que y que no se pueden controlar.

a tener presión arterial alta. Los hispanoamericanos también tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral.

- **Antecedentes de ataque cerebral.** Alguien que ha tenido un ataque cerebral corre un riesgo incrementado de padecer otro.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) para aprender más sobre ataques cerebrales o encuentre grupos de apoyo cercanos, o visite **StrokeAssociation.org**.
- 2 Inscríbese para recibir la revista *Stroke Connection*, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en **strokeconnection.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en **strokeassociation.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cuáles son mis factores de riesgo de ataque cerebral?

¿Cuáles son los síntomas de TIA y ataque cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **strokeassociation.org/hablemos** para aprender más.





hablemos sobre

Los cambios causados por un ataque cerebral

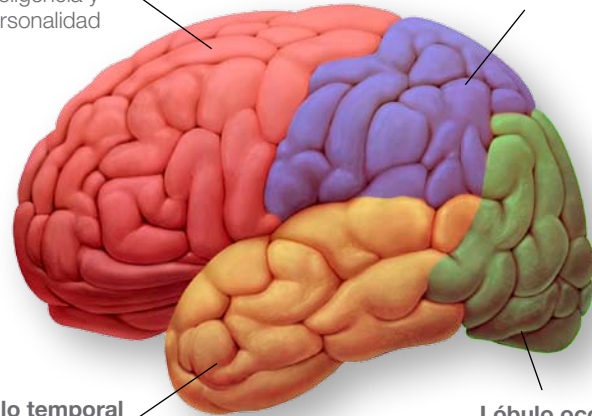
Su cerebro controla la forma en que se mueve, siente, comunica, piensa y actúa. Las lesiones cerebrales ocasionadas por un ataque cerebral pueden afectar cualquiera de estas capacidades. Algunos cambios son comunes, sin importar en qué lado del cerebro se encuentre la lesión. Otros dependen del lado del cerebro en que se encuentre la lesión del ataque cerebral.

Lóbulo frontal

los procesos de pensamiento cognitivo (pensamiento, el aprendizaje, a juzgar); las habilidades motoras; la inteligencia y la personalidad

Lóbulo parietal

sentido del tacto y el equilibrio; la interpretación de la información sensorial de diferentes partes del cuerpo



Lóbulo temporal

audiencia; la interpretación del sonido y el lenguaje; la formación de los recuerdos

Lóbulo occipital

interpretación de la información visual

¿Cuáles son los efectos más comunes que provocan los ataques cerebrales?

- Hemiparesis (debilidad en un lado del cuerpo) o hemiplejía (parálisis en un lado del cuerpo)
- Disartria (dificultad para hablar o dificultad en el habla) o disfagia (problemas al tragar)
- Fatiga
- Pérdida del control emocional y cambios en el humor
- Cambios cognitivos (problemas con la memoria, el juicio, la resolución de problemas o una combinación de estos)
- Cambios en el comportamiento (cambios en la personalidad, lenguaje o acciones inapropiados)
- Campo de visión disminuido (incapacidad de tener una visión periférica) y problemas con la percepción visual

¿Cuáles son los cambios más comunes con una lesión en el lado izquierdo del cerebro?

- Parálisis o debilidad en el lado derecho del cuerpo.
- Afasia (dificultad en emitir palabras o entender lo que se está hablando)
- El comportamiento puede ser más reservado y cauto que anteriormente.

¿Cuáles son los cambios más comunes con una lesión en el lado derecho del cerebro?

- Parálisis o debilidad en el lado izquierdo del cuerpo.
- La desatención a un lado, que es una pérdida de conciencia del lado izquierdo del cuerpo. También puede ser una pérdida de conciencia de lo que está sucediendo en el lado izquierdo del sobreviviente. Por ejemplo, una persona puede comer únicamente lo que está en el lado derecho del plato, sin tener en cuenta lo que está del lado izquierdo.
- El comportamiento puede ser más impulsivo y menos cauto que anteriormente.
- Puede ser más difícil para el sobreviviente entender expresiones faciales y tonos de voz. También pueden tener menos expresión en su propio rostro y en el tono de voz cuando se comunican.

¿Cuáles son los efectos emocionales comunes de los ataques cerebrales?

- Depresión
- Apatía o falta de motivación
- Frustración, enojo y tristeza
- Síndrome pseudo-bulbar, también denominado llanto involuntario o labilidad emocional (las emociones pueden cambiar con rapidez y a veces no concuerdan con el estado de ánimo) *(continuado)*



- Negación de los cambios producidos por las lesiones cerebrales

¿Mejoraré?

- En muchos casos las personas mejoran a lo largo del tiempo. Los efectos de un ataque cerebral son mayores inmediatamente después del ataque cerebral. Después usted puede mejorarse. Cuánto se mejore y con qué velocidad depende del alcance del daño cerebral y de la rehabilitación.
- Algunas mejoras se producen de forma espontánea y se relacionan con la forma en que el cerebro vuelve a trabajar luego de que se haya producido la lesión.
- Los programas de rehabilitación de ataques cerebrales lo ayudarán a mejorar sus habilidades y a aprender nuevas capacidades y técnicas para afrontar problemas.
- La rehabilitación comienza una vez que el ataque cerebral haya terminado y que usted esté médicamente estable.
- La depresión que surge luego de un ataque cerebral puede interferir con la rehabilitación. Es importante tratar la depresión.
- Las mejoras ocurren, por lo general, más rápido durante los primeros meses luego del ataque cerebral. Continúan por años, quizás a un ritmo más lento, si se esfuerza continuamente.



Los cambios emocionales como la depresión son efectos comunes de un ataque cerebral, pero la mayoría de las personas mejoran con el tiempo.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) para aprender más sobre ataques cerebrales o encuentre grupos de apoyo cercanos, o visite **StrokeAssociation.org**.
- 2 Inscríbese para recibir la revista *Stroke Connection*, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en **strokeconnection.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en **strokeassociation.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Pueden las otras áreas del cerebro ayudar a la parte lesionada?

¿Cómo me ha afectado el ataque cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **strokeassociation.org/hablemos** para aprender más.





hablemos sobre

Los cambios emocionales luego de un ataque cerebral

Inmediatamente después de un ataque cerebral, un sobreviviente puede responder de una manera, pero semanas después puede responder de manera diferente. Algunos sobrevivientes pueden reaccionar con tristeza, otros pueden estar alegres. Estas reacciones emocionales pueden ocurrir debido a causas biológicas y psicológicas relacionadas con el ataque cerebral. Estos cambios pueden variar con el tiempo y pueden interferir con la rehabilitación.



¿Cómo un ataque cerebral puede causar cambios emocionales?

Puede ser difícil controlar las emociones, especialmente luego de un ataque cerebral. Algunos cambios son el resultado de la lesión misma y los cambios químicos del cerebro causados por el ataque cerebral.

Otros son reacciones normales ante los desafíos, miedos y frustraciones que se pueden sentir al intentar lidiar con los efectos del ataque cerebral. A menudo, hablar sobre los efectos del ataque cerebral y reconocer estos sentimientos ayuda a los sobrevivientes a afrontar estas emociones.

¿Cuáles son algunos de los cambios emocionales más comunes después de un ataque cerebral?

El síndrome pseudo-bulbar, también llamado “labilidad emocional”, “llanto reflejo” o “humor lábil”, puede provocar:

- Cambios repentinos en el estado de ánimo: una persona

puede “llorar a mares” sin ninguna razón aparente y luego dejar de llorar rápidamente o empezar a reírse.

- Llanto o risas que no coinciden con el estado de ánimo de la persona.
- Llorar o reír en momentos inusuales o durante más tiempo de lo que parece apropiado.

La depresión después de un ataque cerebral se caracteriza por:

- Sentimientos de tristeza
- Desesperanza o impotencia
- Irritabilidad
- Cambios en los hábitos de alimentación, sueño y pensamiento

Puede ser necesario realizar un tratamiento para la depresión después de un ataque cerebral. Si no se trata, la depresión puede ser un obstáculo para la recuperación del sobreviviente. No dude en tomar medicamentos antidepresivos recetados por su médico. *(continuado)*





Otras reacciones emocionales comunes son:

- Frustración
- Ansiedad
- Ira
- Apatía o falta de interés por lo que sucede
- Falta de motivación
- Depresión o tristeza

¿Cómo puedo manejar mis emociones cambiantes?

- Dígase a sí mismo que sus sentimientos no son ni “buenos” ni “malos”. Permítase lidiar con la situación sin sentirse culpable por sus emociones.
- Busque personas que comprendan lo que está sintiendo. Averigüe sobre algún grupo de apoyo.
- Practique suficientes ejercicios y haga actividades que disfrute.
- Reconozca sus propios méritos por el progreso que ha logrado. Celebre los logros grandes y pequeños.
- Aprenda a “hablar” consigo mismo de manera positiva. Permítase cometer errores.



Conexión con amigos o unirse a un grupo de ayuda del movimiento puede ayudarle a lidiar con sus emociones cambiantes.

- Pida ayuda a su médico. Pídale que lo derive a un especialista en salud mental para recibir terapia psicológica o medicamentos.
- Un ataque cerebral puede provocar que se cansé más fácilmente. Descanse cuando se sienta fatigado. Asegúrese de dormir lo suficiente por la noche. A veces la falta de sueño puede provocar cambios emocionales y evitar que maneje la situación como es debido.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) para aprender más sobre ataques cerebrales o encuentre grupos de apoyo cercanos, o visite **StrokeAssociation.org**.
- 2 Inscríbese para recibir la revista *Stroke Connection*, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en **strokeconnection.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en **strokeassociation.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué puede hacer mi familia para ayudarme cuando estoy sensible?

¿Estos cambios emocionales mejorarán con el tiempo?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **strokeassociation.org/hablemos** para aprender más.



MIS MEDICAMENTOS

Conozca sus Medicamentos

Su médico necesita saber todos los medicamentos y remedios que usted usa. Las preguntas a continuación pueden ayudarle a pensar acerca de todos los diferentes tipos de medicamentos que usted toma.



¿Qué medicamentos le recetó su médico?

- Escríbalos en “Mi Lista de Medicinas” de Rancho (ver reverso de la hoja)
- Pídale al farmacéutico la lista de medicamentos que usted usa
- Vea su lista de medicamentos en el portal para pacientes **“La Health Portal”**



¿Usa usted un inhalador? Comúnmente utilizado para el asma.

¿Toma pastillas compradas sin receta médica/de venta libre? Por ejemplo:

Aspirina	Advil [®] Motrin [®] (Ibuprofeno)
Medicina para la tos o el resfriado	Tylenol [®] (Acetaminofén)

¿Utiliza un medicamento en parche? Pega un parche en su piel.

Pueden ser para el control de la natalidad (anticonceptivos), hormonas/estrógenos, náuseas o dolor y para dejar de fumar.

¿Usa gotas para los ojos? Por ejemplo:

Lágrimas artificiales	Betoptic [®] (cloridrato de betaxolol)	Timoptic [®] (timolol)
Bleph [®] -10 (sulfacetamida)	Naphcon-A [®] (cloridrato de nafazolina y feniramina)	

¿Toma pastillas o usa algo más con regularidad? Por ejemplo:

Alguna vitamina o pastillas (multivitaminas, vitamina E)	Pomadas o supositorios
Bebidas nutricionales (como Ensure [®] , Boost [®] , Sustacal [®] , Osmolyte [®] , glucosamine);	Minerales (como calcio, hierro)

¿Toma remedios caseros o naturales? Por ejemplo:

Isoflavonas de soja, hierba de San Juan, ginseng, hierbas medicinales o plantas.

Mientras esté en Rancho, por favor solo tome los medicamentos que le den las enfermeras. Después de salir del hospital, tiene que cumplir con tomar únicamente los medicamentos recetados por su médico.

Para la próxima cita en la clínica traiga:

“Mi Lista de Medicinas” de Rancho (ver reverso de la hoja), se completará con exactitud y una enfermera se la explicará y entregará en su último día en el hospital.

Todos sus medicamentos (recetados y de venta libre/sin receta médica).

Aclaración: Esta lista es proporcionada solamente para propósitos de información. El uso de esta información es su propia decisión. Esta lista no representa ninguna aprobación o posición oficial de Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación.

Proporcionado por cortesía de

Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación

7601 Imperial Highway, Downey, CA 90242

Teléfono: (877) RANCHO-1 o (877) 726-2461 Visítenos en <http://www.rancho.org>

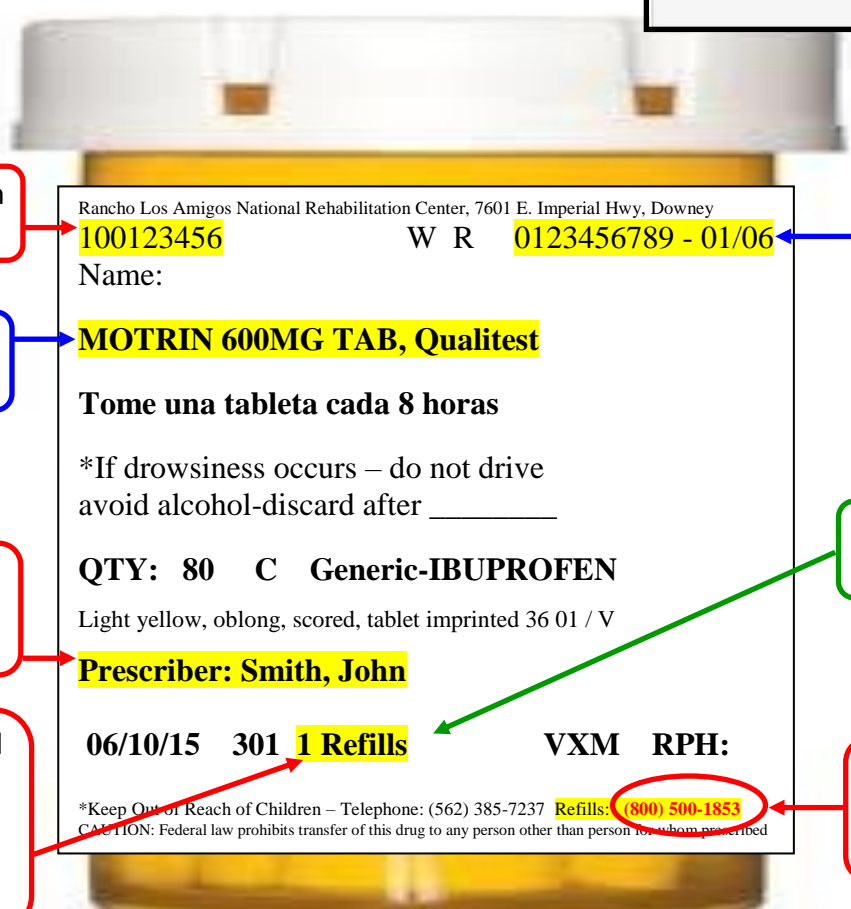
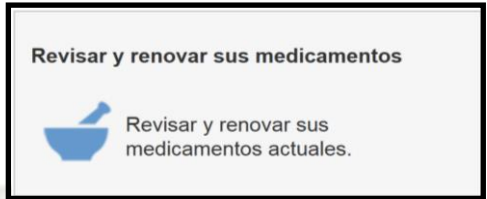
Volver a Surtir su Medicina

**Llame a la línea de surtido
las 24 horas del día, 7 días a la semana**

1-(800) 500-1853



- **Horario de entrega: De lunes a viernes de 8:00 AM a 6:00 PM. Cerrado los sábados, domingos y días festivos.**
- Llame a la línea de surtido cuando le queden siete (7) días de medicina restante.
- Su medicina estará lista 2 días laborales después de que usted llame a pedir su surtido.
- **¿Preguntas?** ¡Por favor pregúntele a su doctor, enfermera o farmacéutico!
- Use el Portal “**LA Health Portal**”



Número de identificación de Paciente de Rancho

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center, 7601 E. Imperial Hwy, Downey
100123456 W R **0123456789 - 01/06**

Número de receta médica de **10 dígitos**

Nombre de la medicina

MOTRIN 600MG TAB, Qualitest

Tome una tableta cada 8 horas

*If drowsiness occurs – do not drive
avoid alcohol-discard after _____

Cantidad de surtidos restantes

La persona que escribió su receta médica

QTY: 80 C Generic-IBUPROFEN

Light yellow, oblong, scored, tablet imprinted 36 01 / V

Prescriber: Smith, John

Cuando vea “0” llame al **(562) 385-7111, opción 5** para renovar su medicina **2 semanas** antes.

06/10/15 301 1 Refills

Teléfono de la farmacia de Rancho para surtir la medicina

VXM RPH:
*Keep Out of Reach of Children – Telephone: (562) 385-7237 Refills: **(800) 500-1853**
CAUTION: Federal law prohibits transfer of this drug to any person other than person for whom prescribed

Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación
7601 Imperial Highway • Downey, CA 90242

Teléfono: (877) RANCHO-1 or (562) 385-7111 • Por favor visítenos en [http://](http://www.rancho.org)




www.rancho.org PHR0004SRefillYourMed.Spanish.doc 2/2/2022



Farmacia para Pacientes Externos



Información General	
Lugar	Edificio para Pacientes Externos, Cuarto 1065 (primer piso)
Horario de atención	Lunes- Viernes 8:00 AM a 6:00 PM (cerrado días festivos del condado)
Teléfono	(562) 385-7236 Línea principal de Rancho (800) 500-1853 Línea directa para resurtir del condado de Los Ángeles

Servicio	Descripción
Farmacia del hospital	<ul style="list-style-type: none"> • La farmacia de Rancho Los Amigos solo puede surtir recetas que provengan de proveedores de salud de Rancho. • Los pacientes deben activar las recetas, ya sea por teléfono o en persona.
Surtidos	<ul style="list-style-type: none"> • Para volver a surtir medicina puede llamar a la farmacia de Rancho Los Amigos o a la línea para volver a surtir su receta o a través del Portal para Pacientes "LA Health Portal App"  • Por favor espere 2 días hábiles para procesar el surtido de sus recetas.
Entrega por correo 	<ul style="list-style-type: none"> • Solo los resurtidos pueden enviarse por correo a los pacientes • Inscríbese a la farmacia de Rancho Los Amigos o llame a la farmacia central al (213) 288-8480 • Toma de 3 a 5 días hábiles para que los pacientes reciban sus surtidos • Pida los resurtidos por lo menos 7 días hábiles antes de que se le acaben • No todos los medicamentos califican para el servicio de pedido por correo • Es necesario tener una dirección válida del Condado de Los Ángeles (No P.O. Box/apartado postal)
Renovaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando las recetas no tienen más surtidos, llame al (562) 385-7111 y seleccione la opción 5 o pídalas a través del Portal para Pacientes "LA Health Portal App"  • Los pedidos para renovar pueden tomar de 2 a 3 días hábiles

**MIS
FACTORES
DE RIESGO**

Prueba de Riesgo de un Ataque Cerebral (Stroke)

Instrucciones:

1. Por cada factor de riesgo, seleccione la casilla (riesgo alto o riesgo bajo) que le aplique. Solo seleccione una casilla por cada factor de riesgo.
2. Ponga un 1 en el espacio en blanco al lado de cada casilla marcada.
3. Suma el total de cada columna vertical.



Factores de Riesgo*	Riesgo Alto	Riesgo Bajo
¿Es su presión arterial más de 120/80 mm / Hg?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Ha sido diagnosticado con la fibrilación auricular?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Es su nivel de azúcar de sangre en ayunas más de 100 mg / dl?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Es su índice de masa corporal más de 25kg/m ² ?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Es su dieta alta en grasas saturadas, grasas trans, bebidas endulzadas, sal, y/o en exceso en calorías?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Es su nivel de colesterol total más de 180 mg / dl?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Ha sido diagnosticado con diabetes mellitus?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Tiene antecedentes familiares de ataque cerebral (stroke)?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Fuma?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____	<input type="checkbox"/> No _____
¿Participa en 40 minutos de actividad física moderada a vigorosa 3-4 días a la semana?	<input type="checkbox"/> No _____	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido _____
PUNTUACIÓN TOTAL (suma los puntos de cada columna)	_____	_____

Obtenga más información sobre los siguientes factores de riesgo de Stroke en esta sección:

- hipertensión
- Diabetes
- Colesterol alto



Riesgo de Ataques cerebrales

1. Presión arterial alta

2. Diabetes

3. Colesterol alto





¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg).

La presión arterial alta (HBP) significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería. Otra denominación de la presión arterial alta es hipertensión.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer número (sistólico), es la presión cuando late el corazón. El segundo número (diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

La **presión arterial es normal** si está por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 129, y su presión diastólica mide menos de 80, entonces tiene **presión arterial elevada**. La **presión arterial alta** es una presión sistólica de 130 o superior o una presión diastólica de 80 o superior, que permanece con el tiempo.

La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa. Pero se puede controlar.

Alrededor de la mitad de la población de Estados Unidos de más de 20 años tiene presión arterial alta, y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral.

Asegúrese de controlar su presión arterial regularmente y de tratarla como su proveedor de atención de la salud le aconseje.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

¿Tengo mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta?

Hay factores de riesgo que aumentan sus posibilidades de desarrollar presión arterial alta. Algunos se pueden controlar, otros no.

Aquellos que se pueden controlar son estos:

- El tabaquismo y la exposición pasiva al humo del cigarrillo
- Diabetes
- La obesidad o el sobrepeso
- Colesterol alto
- Dieta no saludable (alta en sodio, baja en potasio; y beber mucho alcohol)
- Falta de actividad física

Los factores que no se pueden modificar o que son difíciles de controlar son estos:

- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Raza/etnia
- Envejecimiento
- Sexo (masculino)
- Enfermedades renales crónicas
- Apnea obstructiva del sueño

(continuado)



LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA PUEDE CAUSAR



USTED PUEDE CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL

Vigile su presión arterial * Reduzca el estrés

Tome su medicamento como se lo recetaron

Tenga una buena calidad del sueño * Deje de fumar

Coma saludable * Limite el alcohol * Haga ejercicio





¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Al controlar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cerebral, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal. Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta saludable para el corazón, que sea rica en vegetales, frutas y granos enteros e incluya productos lácteos bajos en grasas, carne de ave, pescado, legumbres (frijoles y guisantes), aceites vegetales no tropicales y nueces; y limite la ingesta de sodio, dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas. Elija alimentos ricos en potasio.
- Ser más activo físicamente.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres.
- Tomar los medicamentos como el médico le indica.
- Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.



Mucha gente tiene presión arterial alta sin saberlo. Una vez que conoce su afección, puede reducir el riesgo y llevar una vida más sana. Esto requiere de un control adecuado y de algunos cambios en su estilo de vida. ¡Pero vale la pena!

¿Cómo puedo bajar de peso?

Para perder peso, necesita usar más calorías de las que consume y bebe diariamente. Hable con su proveedor de atención de la salud sobre un plan para comer sano y de actividad física que lo ayude a alcanzar sus objetivos para bajar de peso. Cuando baja de peso, ¡generalmente su presión baja! Un objetivo inicial para bajar de peso de al menos el 5 por ciento lo ayudará a reducir la presión arterial.

¿Cómo limito la cantidad de sodio?

Consumir mucha sal (sodio) aumenta la presión arterial en muchas personas. Intente llegar a un límite ideal de al menos 1,500 mg de sodio por día. Incluso reducir hasta 1,000 mg por día puede ayudarlo a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca.

Leer las etiquetas de los alimentos para conocer cuáles tienen alto contenido de sodio. Por ejemplo: se considera

que los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio. Y a cambio, ¡aprenda a usar hierbas y condimentos sin sal!

¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su médico si puede consumir alcohol, y de poder hacerlo, cuánta cantidad. Si bebe más de dos bebidas al día si es hombre o más de una bebida al día si es mujer, puede contribuir a la presión arterial alta. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licor destilado de graduación alcohólica 80 o 1 onza de licores de graduación alcohólica 100. Si le resulta difícil reducir por su cuenta el consumo de alcohol, consulte sobre grupos comunitarios que puedan ayudarlo.

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor

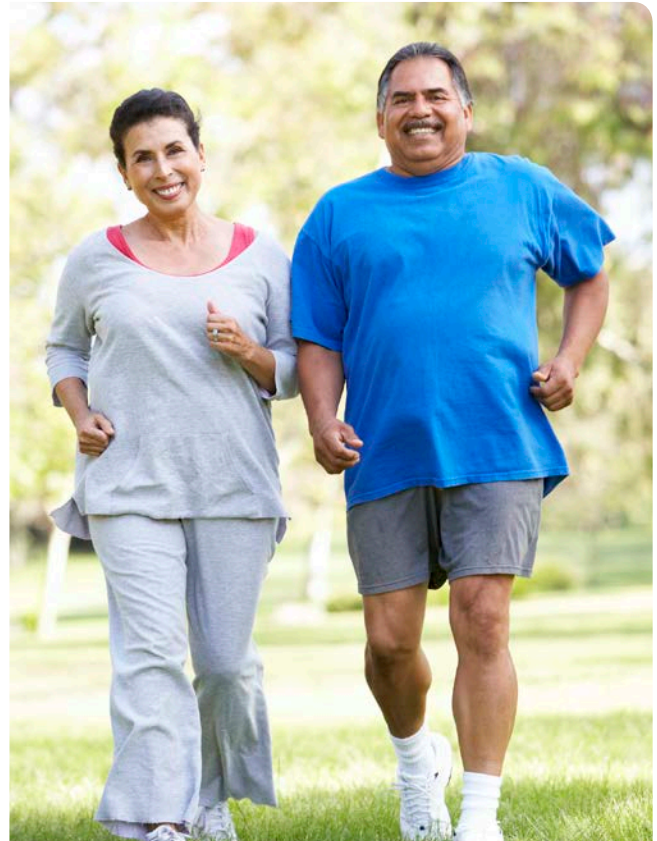
(continuado)



comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta. Intente realizar por lo menos 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o dinámico por semana y/o tres sesiones de ejercicios de resistencia isométrica por semana. Hablar con su proveedor de atención de la salud sobre un buen plan para usted.

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Sus médicos pueden recetarle diferentes medicamentos. No se desaliente si de ahora en adelante necesita tomar medicamentos para la presión arterial. A veces puede tomar dosis más pequeñas una vez que tiene la presión arterial bajo control, pero es probable que necesite un poco en forma permanente. Lo más importante es que tome los medicamentos exactamente como el doctor le indica. Nunca abandone el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos colaterales por los medicamentos, consulte a su médico.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Puedo tomar cualquier bebida alcohólica?

¿Con qué frecuencia debo controlar mi presión arterial?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



American
Heart
Association®
es por **la vida**®



Monitor Digital de Presión Arterial para el Brazo



Recomendamos que compre un monitor de presión arterial con lo siguiente:

- Manguito/brazaletes rígido, para un uso más fácil y mejor precisión
- Es preferible usar el brazaletes para la parte superior del brazo que el brazaletes para la muñeca

Funciones útiles pero opcionales:

- Memoria para registrar los resultados de su presión arterial por un periodo de tiempo – adaptador A/C o de pilas

Precio promedio de los monitores de presión arterial para el brazo en la comunidad:

**Los precios están sujetos a cambios*

Target \$34.99

CVS \$62.99

Walgreens \$59.99

Costco \$44.99

Walmart \$34.50

Proporcionado por cortesía de:

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center

Educación para el Paciente · 7601 Imperial Highway · Downey, CA 90242
Teléfono: 1-877-RANCHO-1 · FAX: 562-358-6690 · <http://www.rancho.org>



PONIENDO EL MANGUITO

“Cuando sea posible, ponga el manguito en el brazo no afectado (o fuerte)”

PASO 1

Enrollar la manga. Asegúrese de que no esté enrollada demasiado apretada en su brazo.



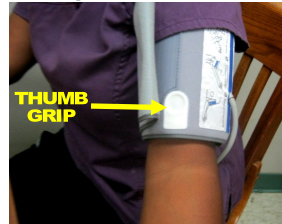
PASO 2

Voltear la palma de su mano hacia arriba.



PASO 3

Ponga el manguito en la parte superior del brazo de modo que el agarre del pulgar se centra en la parte interna del interior del brazo. La parte inferior del manguito debe quedar aproximadamente a ½ pulgada por encima del codo.

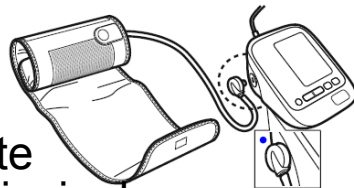


PASO 4

Envolver el manguito seguramente alrededor de su brazo utilizando el seguro de la tela.

PASO 5

Asegúrese que el tapón del aire esté correctamente insertado en el aparato principal.



TOMAR UNA MEDIDA

PASO 1

Asegúrese de que el monitor está conectado a un tomacorriente o tiene 4 pilas AA.



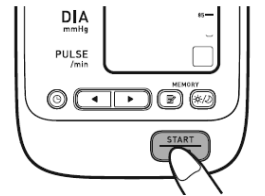
PASO 2

Siéntese en una silla con sus pies apoyados en el suelo. Coloque el brazo sobre una mesa, de modo que el manguito quede al nivel de su corazón.



PASO 3

Para prender el monitor, presione el botón de START/STOP una vez. *Permanezca quieto y no hable ni se mueva durante la medición.*



PASO 4

No se mueva hasta que el manguito se desinfe y aparezcan los resultados.



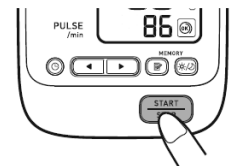
PASO 5

Documentarlo en el registro de presión sanguínea.



PASO 6

Presione el botón de START/STOP para apagar el monitor.



Riesgo de Ataques cerebrales

1. Presión arterial alta

2. Diabetes

3. Colesterol alto



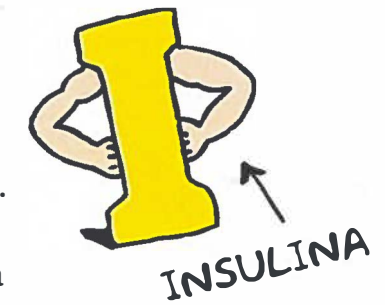
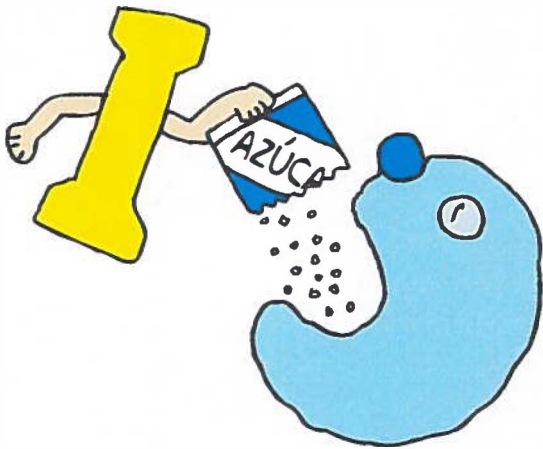
¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes significa que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Los problemas de nivel alto de azúcar en la sangre comienzan cuando su cuerpo ya no fabrica suficiente de una sustancia química u hormona llamada insulina.



Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Las células de su cuerpo necesitan azúcar para darle energía.

La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células. Sin insulina, sus células no pueden obtener el azúcar que necesitan para mantenerlo saludable.



Al mover el azúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la insulina ayuda a mantener normal su nivel de azúcar en la sangre (no muy alto, ni muy bajo). Cuando usted no tiene suficiente insulina para bajar los niveles de azúcar en la sangre, usted tiene diabetes.

Nadie sabe qué causa la diabetes. Usted no puede contagiarse de diabetes ni transmitirla a otra persona.

La diabetes puede y debe ser tratada. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud.

Una prueba sencilla puede decirle si usted tiene diabetes. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.



DIABETES TIPO 2

En la diabetes tipo 2, su cuerpo fabrica alguna insulina, pero no lo suficiente; o la insulina que fabrica su cuerpo no funciona bien.



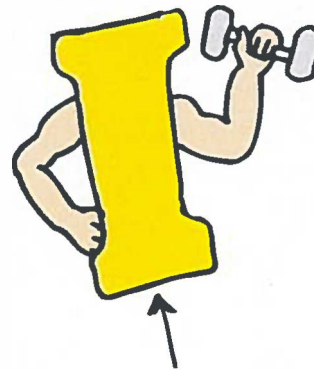
CÉLULA DEL CUERPO

Si usted no tiene suficiente insulina para mover el azúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la cantidad de azúcar en su sangre sube. Si sus niveles de azúcar en la sangre permanecen altos, usted tiene diabetes.



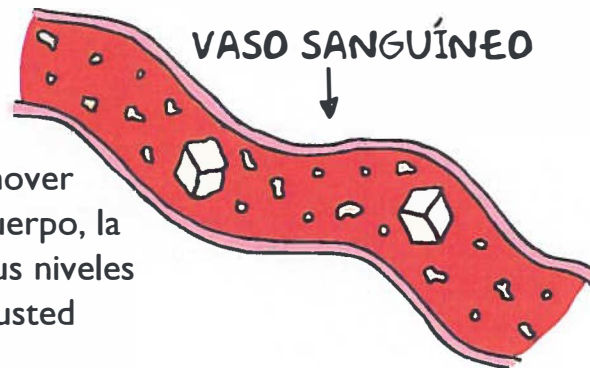
La diabetes tipo 2 es más común entre los adultos, pero la cantidad de niños y jóvenes con diabetes tipo 2 está en aumento. Comer cantidades adecuadas de alimentos saludables y mantenerse activo puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 toman píldoras para la diabetes y muchas también usan insulina.

La diabetes no tiene cura, pero ¡usted puede controlarla! Las personas que controlan sus niveles de azúcar en la sangre pueden vivir vidas plenas y felices como cualquier otra persona. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.



INSULINA

Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. La palabra médica para este azúcar es glucosa. La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a las células de su cuerpo.



AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA (HIPERGLUCEMIA)

Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

Causas comunes: Demasiada comida, no usar suficiente insulina o píldoras para la diabetes, estar menos activo de lo normal, el estrés y las enfermedades.

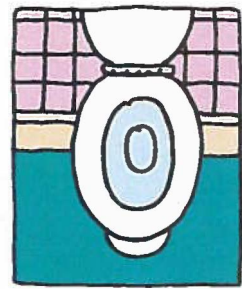
Los síntomas incluyen:



Sed siempre



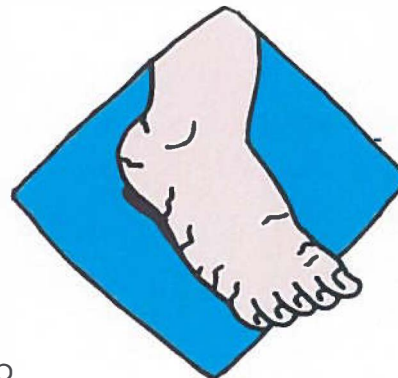
Visión borrosa



Necesidad de orinar con frecuencia



Debilidad o cansancio

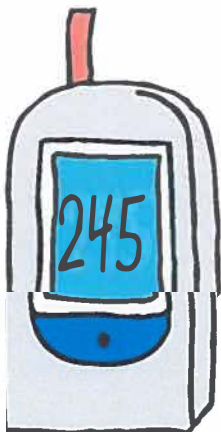


Piel seca



Mucha hambre

Qué hacer:



- Revise con frecuencia su azúcar en la sangre
- Continúe tomando su medicina para la diabetes
- Siga su plan de comidas
- Beba mucha agua
- Haga ejercicio, si puede

Si su nivel de azúcar en la sangre está más alto que su metadurante 3 días y no sabe por qué, llame enseguida a su médico o a la clínica de salud.



AZÚCAR EN LA SANGRE BAJA

(Hipoglucemia)

El azúcar en la sangre puede bajar de repente. Si no se trata enseguida, un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Hasta puede desmayarse.

Causas comunes: Saltar una comida o no comer suficiente; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Las señales de alerta incluyen:



Temblores o mareos



Visión borrosa



Debilidad o cansancio



Sudores



Dolor de cabeza



Hambre



Ira o nerviosismo

Qué hacer:



Revise enseguida su nivel de azúcar en la sangre. Si está por debajo de 70, trátese por azúcar baja. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos para ir a la segura.



Trátese comiendo 3 sobres o 1 cucharada de azúcar regular, tomando 4 onzas de jugo de fruta regular o 6 onzas de refresco de soda regular (no de dieta!).



Revise otra vez su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos. Si todavía está bajo (menos de 70), trátese de nuevo. Si usted tiene problemas de azúcar baja y no sabe por qué, llame a su médico o a la clínica de salud.

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

Siempre es buena idea llamar a su médico o a la clínica de salud si tiene un problema con el cuidado de su diabetes. Pero, algunas veces no estamos seguros de cuándo llamar.

Aquí tiene algunos momentos en los que **SIEMPRE** debe llamar a su médico o clínica de diabetes:

- Siempre que su nivel de azúcar en la sangre esté sobre 300 y usted no pueda bajarlo.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de su meta por 2 ó 3 días y usted no sabe por qué.
- Si tiene ketonas.
- Si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por debajo de 70, aún cuando haya tratado una o dos veces el problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, y no sabe qué hacer.
- Siempre que tenga un moretón, una cortadura u otra lesión, especialmente en sus pies, que empeora en vez de mejorar.



- En cualquier momento que no pueda recordar cuánta medicina para la diabetes debe tomar, cuándo tomar su medicina o qué hacer si olvida tomar su medicina.
- Si está enfermo y no puede retener los alimentos por diarrea o vómitos.
- En cualquier momento que tome una medicina nueva, ya sea por recomendación de su médico o por su cuenta, como medicina para el catarro o la tos.

Mantenga este recordatorio en un lugar accesible, como su refrigerador o botiquín. Llamar a su médico o a la clínica de diabetes cuando tenga problemas para controlar su diabetes siempre es lo correcto.

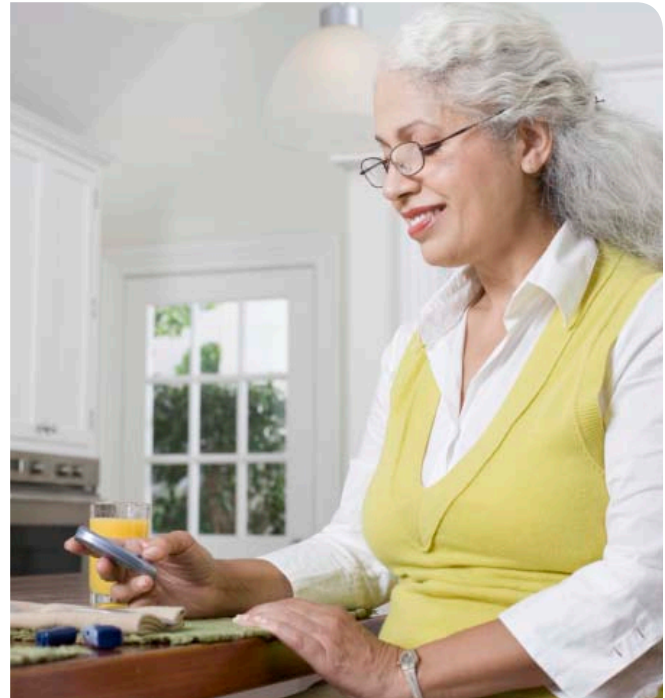




¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

Su aparato digestivo convierte los carbohidratos que consume en glucosa – un tipo de azúcar – que se absorbe en la sangre. La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa de la sangre y usarla o almacenarla para convertirla en energía.

Cuando usted tiene diabetes, o bien su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debe, o ambas cosas. Esto hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre.



Entre las visitas al médico, usted puede controlar su azúcar en la sangre con un monitor de glucosa en casa. Están disponibles en muchos grandes minoristas y farmacias.

¿Qué tipos de diabetes existen?

Hay dos formas principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

La diabetes tipo 2 es la forma más común.

Aproximadamente 90 a 95 por ciento de los adultos de este país que han sido diagnosticados con diabetes tienen diabetes tipo 2. Se desarrolla con mayor frecuencia en adultos de mediana edad y adultos mayores. Con frecuencia se la relaciona con el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

La resistencia a la insulina es un trastorno donde el cuerpo produce insulina pero no la usa eficientemente y suben los niveles de glucosa en sangre. Si no se controla, la resistencia a la insulina puede provocar prediabetes o diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 1 por lo general comienza de manera prematura, pero también se puede desarrollar en adultos. Es el resultado de la incapacidad del cuerpo para producir insulina. Las personas con este tipo de diabetes deben administrarse insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en sangre.

¿Estoy en riesgo?

La cantidad de personas con diabetes está en aumento. Cada vez más personas tienen sobrepeso o son obesas, no realizan suficiente actividad física y no tienen una dieta saludable. Estos factores pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2. Si bien la diabetes tipo 2 ha sido históricamente más frecuente en adultos, la gente joven está desarrollando diabetes a un ritmo alarmante.

Las personas de varios grupos étnicos parecen ser más propensas a desarrollar diabetes tipo 2. Estos grupos incluyen:

- Hispanos/Latinos
- Los afroamericanos
- Nativos de Estados Unidos
- Asiáticos (especialmente del sur de Asia)

¿Cómo puedo controlar el riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro?

La diabetes es un factor de riesgo importante en las enfermedades del corazón y ataque cerebral. Otros

(continuado)

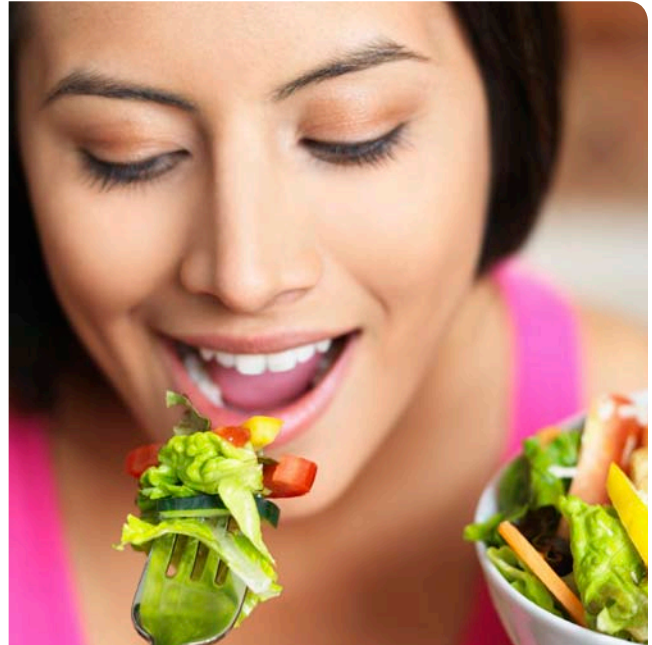




principales factores de riesgo son el tabaquismo, el colesterol alto, la presión arterial alta, la inactividad física o la obesidad.

Si usted tiene diabetes, es muy importante que se haga los chequeos regulares. Trabaje con su proveedor de atención de la salud para controlar la diabetes y reducir cualquier otro factor de riesgo:

- Controle su peso, la presión arterial y el colesterol con un plan de alimentación saludable para el corazón que tenga bajo contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Sea físicamente activo. Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos de intensidad moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa.
- Si bebe alcohol, no tome más de una bebida por día si es mujer, o dos por día si es hombre.
- Disminuya su presión arterial, en caso que sea demasiado elevada. Propóngase tener una presión arterial normal que sea inferior a 120 mm Hg para el número sistólico (superior) e inferior a 80 mm Hg para el número diastólico (inferior).
- No fume y evite ser fumador pasivo.



Seguir un plan de alimentación saludable el corazón es una gran manera de manejar su diabetes y reducir otros factores de riesgo.

- Si toma medicamentos, tómelos exactamente como se lo han indicado. Si tiene alguna consulta sobre la dosis o los efectos secundarios, pregúntele a su proveedor de atención de la salud o farmacéutico.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Se puede curar la diabetes?

¿Qué tipo de dieta sería la mejor?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelscorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association**
es por **la vida**

DIA



¡Usted PUEDE autocontrolarse!

en 4 breves semanas
con nuestra
CLASE DE AUTOCONTROL DE LA DIABETES
Para un
Mejor Entendimiento y Control



- **Las clases son virtuales, asista por teléfono o computadora**
- **Consta de 4 clases virtuales consecutivas, 1:00 - 3:00pm**
- **¡El espacio es limitado! ¡Regístrese pronto!**

• **Para más información o para registrarse, por favor comuníquese con:**

Los SERVICIOS DE EDUCACIÓN SOBRE DIABETES

(562) 385-6900

¡CONTROLÉMOSLA JUNTOS!

Grupo de Apoyo para Diabetes



¡Información Acerca de Vivir con Diabetes!

Los lunes de 2 -3 pm, Edificio JPI, Comedor de Actividades

**Excepto los días festivos*

Para más información por favor comuníquese con: SUNSHINE SHAHINIAN, RN, BSN, CDE (562) 385- 6900

RANCHO LOS AMIGOS CENTRO NACIONAL DE REHABILITACIÓN

7601 Imperial Highway Downey, CA 90242

(562) 385-7111 | TTY/TTD (562) 385-8450

www.rancho.org | www.twitter.com/ranchorehab |

www.facebook.com/rancholosamigosrehab

To request reasonable accommodation, contact the ADA Coordinator's office at (562) 385-7428 or by e-mail at lawong@dhs.lacounty.gov 5 days in advance



Riesgo de Ataques cerebrales

1. Presión arterial alta
2. Diabetes
- 3. Colesterol alto**





¿Qué significan mis niveles de colesterol?

El colesterol elevado puede aumentar su riesgo de ataque al corazón y cerebral. Por eso es importante controlar el colesterol regularmente. Su médico le hará un análisis de sangre llamado “perfil de lipoproteína” en ayunas para medir sus niveles de colesterol. Evalúa los tipos de grasas en la sangre. Se mide en miligramos por decilitro (mg/dL). El análisis le muestra resultados de: colesterol total, colesterol LDL (“malo”) y HDL (“bueno”) y triglicéridos (grasas en la sangre).



¿Cuál debe ser mi nivel total de colesterol?

En el pasado, las instrucciones de tratamiento le indicaban a los proveedores de atención médica concentrarse en tratar a sus pacientes con objetivos de niveles para colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos. Sin embargo, las indicaciones actuales de prevención recomiendan un tratamiento que va más allá de los niveles de colesterol solamente y considera la evaluación del riesgo y reducción general.

Igualmente es importante conocer sus números, pero debe trabajar con el proveedor de atención de la salud para tratar su riesgo.

¿Qué números debo saber?

Debe estar al tanto de los cinco números principales: colesterol total, colesterol HDL (bueno), presión arterial, azúcar en la sangre e índice de masa corporal (IMC).

Estos números son importantes porque le permitirán a usted y su proveedor de atención médica determinar su riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular causada por aterosclerosis. Esto incluye condiciones como angina de pecho (dolor en el pecho), ataque al corazón, ataque cerebral (causado por coágulos de sangre) y enfermedad de las arterias periféricas (PAD, por sus siglas en inglés).

Los números ideales para la mayoría de los adultos son:

Categoría	Número ideal
Colesterol total	Revise su colesterol y hable con su médico sobre el resultado y cómo impacta en su salud general.
Colesterol HDL	
Presión arterial	Menos de 120/80 mm Hg
Azúcar en la sangre en ayunas	Menos de 100 mg/dL
Índice de masa corporal (IMC)	Menos de 25 kg/m ²

¿Qué es el colesterol HDL?

El colesterol HDL se llama colesterol “bueno”. Tener un nivel de HDL elevado puede disminuir su riesgo de ataque al corazón y cerebral.

HDL lleva el colesterol de las arterias de regreso al hígado. Allí, se procesa para que el exceso sea eliminado del cuerpo. HDL también puede eliminar el colesterol de las placas en las arterias.

(continuado)



¿Qué es colesterol LDL?

El colesterol LDL se conoce como el colesterol “malo”. Los tejidos del cuerpo usan una parte de este colesterol para crear células. Pero cuando se tiene demasiado, LDL puede acumularse dentro de las arterias.

Junto con otras sustancias puede formar **placas** (un depósito duro, grueso y graso). Las placas estrechan las arterias y reducen el flujo de sangre. Esto es lo que se conoce como **aterosclerosis**.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. También son una fuente importante de energía. Se producen en el cuerpo y en los alimentos. A medida que las personas envejecen, suben de peso o ambos, sus niveles de colesterol y triglicéridos tienden a elevarse.



Conozca sus cifras

Utilice el siguiente cuadro para controlar sus cifras cada vez que se realiza una prueba. Asegúrese de consultar estos valores con su médico.

	1ra Visita	2da Visita	3ra Visita	4ta Visita
Colesterol total				
Colesterol HDL				
Presión arterial				
Azúcar en la sangre en ayunas				
Índice de masa corporal (IMC)				

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo puedo reducir mi colesterol?

¿Con qué frecuencia tengo que hacer controlar mis niveles de colesterol?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



American Heart Association®

es por **la vida™**



¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?

Hay muchos cambios en el estilo de vida que puede hacer para mejorar el colesterol. Puede comer alimentos saludables, alcanzar y mantener un peso saludable y hacer actividad física. Algunas personas también necesitan tomar medicamentos para disminuir su colesterol porque el cambio en su estilo de vida y dieta no es suficiente. Sus proveedores de atención médica lo ayudarán a establecer un plan para mejorar su colesterol, ¡y mantenerse saludable!

La mayor parte de las enfermedades vasculares y del corazón son causadas por la acumulación de colesterol, placas y otros depósitos de grasa en las paredes de las arterias. En ocasiones, las arterias que alimentan al corazón están tan obstruidas que se reduce el flujo sanguíneo, causando dolor en el pecho. Si se forma un coágulo y bloquea la arteria, puede provocar un ataque al corazón. De manera similar, si un coágulo bloquea la arteria que conduce al cerebro, puede resultar en un ataque cerebral.



El colesterol puede unirse a las grasas y otras sustancias en la sangre se acumule en las paredes internas de las arterias. Las arterias pueden obstruirse y estrecho, y el flujo sanguíneo se reduce.

¿Qué debería comer?

Concéntrese en comer alimentos bajos en grasas saturadas y *trans*, como:

- Variedad de frutas y vegetales.
- Variedad de alimentos con granos enteros como pan con granos enteros, cereal, pasta y arroz integral. (Al menos la mitad de las porciones deben ser de granos integrales).
- Productos lácteos sin grasa, con 1 por ciento de grasa o bajos en grasa.
- Ave sin piel y carnes magras Cuando elija comer carne roja y cerdo, seleccione opciones etiquetadas como “lomo” y “nalga”. Estos cortes generalmente tienen la menor cantidad de grasas.
- El pescado graso como el salmón, la trucha, el atún blanco y las sardinas. (Coma al menos dos porciones al horno o parrilla cada semana).
- Nueces, semillas y legumbres (frijoles o guisantes secos).

- Aceites vegetales no tropicales, como aceite de canola, maíz, oliva y girasol.

¿Qué debo limitar?

- Alimentos con mucho sodio (sal)
- Dulces y bebidas azucaradas
- Carnes rojas y carnes grasas que no estén desgrasadas
- Carnes procesadas con mucho sodio
- Productos lácteos enteros como la leche entera, la crema, el helado, la manteca y el queso
- Alimentos horneados con grasas saturadas y *trans* como donas, tortas y galletitas
- Evite alimentos que digan “aceites hidrogenados” en el panel de ingredientes
- Aceites saturados como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de almendra de palma
- Grasas sólidas como la manteca vegetal, margarina en pan y manteca de cerdo

(continuado)





- Alimentos fritos

¿Qué consejos de cocina debo seguir?

- Agregue variedad de frutas y vegetales a sus comidas.
- Use una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear aves y carnes.
- Si elije comer carne, escoja los cortes magros.
- No rocíe con manteca; utilice vino, jugos de fruta o marinadas.
- Ase o cocine a la parrilla en vez de freír.
- Corte la grasa visible de la carne antes de cocinar y retire la piel de la carne de aves.
- Utilice aceite vegetal en aerosol para dorar o saltear comidas.
- Sirva porciones más chicas cuando se trata de platos con muchas calorías.
- Use opciones bajas en grasas y sodio en vez de queso común.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué debo saber para salir a comer?

¿Por qué el control de peso y la actividad física son importantes?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelsecorazon** para aprender más.



American
Heart
Association®

es por **la vida™**



MI ESTILO DE VIDA

Neuroplasticidad

SANANDO AL CEREBRO

¿Qué es la Neuroplasticidad?

- **El CEREBRO le dice a su cuerpo cómo moverse y cómo hablar mediante el envío de señales, a lo largo de los nervios, a los músculos importantes de los brazos, las piernas y la boca.**
- **El Ataque Cerebral daña la comunicación entre el cerebro y los músculos. Algunas áreas resultaron heridas demasiado para recuperarse. Sin embargo, otras áreas pueden recuperarse después de un ataque cerebral y su ACTIVIDAD impulsará el CAMBIO.**
- **El mejor tiempo para este CAMBIO son los primeros 6-8 meses después del ataque cerebral...pero la investigación demuestra que la recuperación continúa!**

¿Cómo ayuda a su cerebro a SANAR?

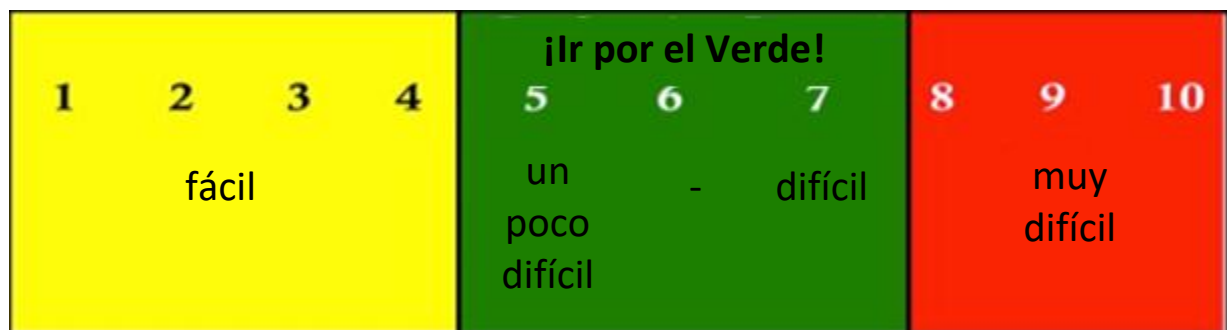
- **USARLO o PERDERLO:** los nervios hacen conexiones más fuertes cuando los hace trabajar.
- **Practique las actividades que quiere mejorar.**
- **La repetición, repetición, repetición:** mientras más practique más fuertes son las conexiones de los nervios.
- **La intensidad importa:** hay que desafiar a su cuerpo con actividades que son un poco difíciles o desafiantes, con el fin de hacer cambios.

Actividad:

Lista de una meta con la que está trabajando en terapia _____

¿Qué tipo de actividades practica para alcanzar esta meta?

- 1)
- 2)
- 3)



En una escala de 1 a 10, con 1 =muy *fácil* y 10 = *muy difícil*.

¿Qué tan difícil es para usted practicar las actividades antes mencionadas?

Mantenerse Saludable después de un derrame cerebral

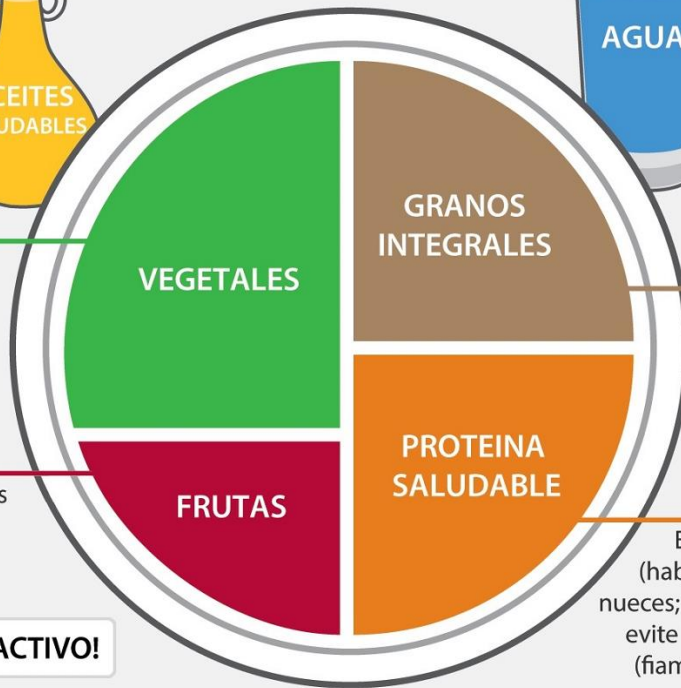
EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



SAL
max / día
3/4 teaspoon
1500mg

ALCOHOL
max / día

Mujer: 1 bebida
Hombre: 2 bebidas

A Standard Drink





¿Cómo puedo controlar mi peso?

Alcanzar y mantener un peso saludable puede ser todo un desafío. Puede que anteriormente haya intentado bajar de peso pero sin haber obtenido éxito a largo plazo. Tenga la certeza de que no está solo.

No existe una fórmula mágica para perder peso que funcione para todos. La clave es encontrar un plan que funcione para usted y le brinde el equilibrio adecuado de calorías y nutrición, con la cantidad apropiada de actividad física.



¿Cuáles son las claves para llegar a un peso saludable?

Para bajar de peso, debe ingerir menos cantidad de calorías que las consumidas en caso de tener un metabolismo normal y realizar actividad física. Es cuestión de:

- Cuidar lo que come.
- Elegir alimentos nutritivos.
- Seguir una dieta sana en general.
- Mantenerse físicamente activo.

¿Cómo puedo preparar alimentos más saludables?

Siga estas directrices para mejorar la dieta.

- Siga una dieta rica en frutas, vegetales y granos enteros.
- Consuma carne de ave, pescado y nueces, y limite la carne roja.
- Limite la cantidad de grasas saturadas y *trans*, azúcar agregada y sodio presente en la comida que ingiere.
- Seleccione productos de uso diario sin grasa y bajos en grasa (1%).

- Limite las bebidas y los alimentos con muchas calorías y pocos nutrientes.
- Elija y prepare comidas con poco o nada de sal.

¿Qué sucede cuando alcanzo un peso saludable?

- Después de alcanzar un peso saludable, continúe equilibrando la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de energía que consume cada día para mantener su peso.
- Si cambia la cantidad de actividad física que realiza, ajuste su alimentación.
- Mantenga un registro de lo que come y de su actividad física para saber qué ajustes necesita hacer.

¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

- Recuerde que comer con inteligencia significa comer algunos alimentos en menores cantidades y comer alimentos altos en calorías con menor frecuencia.
- Tenga siempre alimentos saludables para el corazón bajos en calorías. Las frutas y los vegetales en trozos son un fantástico bocadillo rápido.

(continuado)

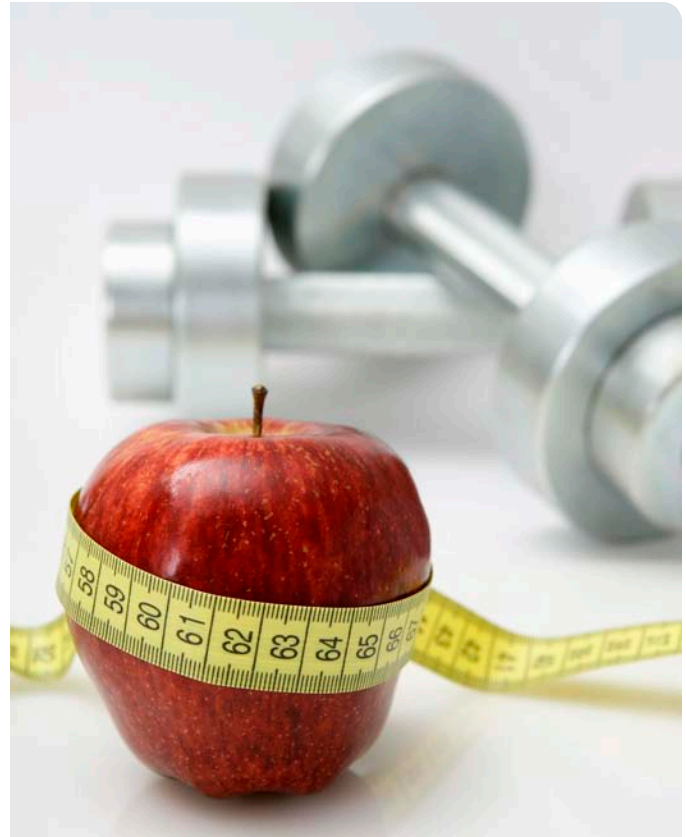




- Use una lista de compras y no compre cuando tenga hambre.
- Planifique todas sus comidas. Cuando vaya a una fiesta o salga a comer, decida antes de tiempo lo que puede hacer para que comer bien sea más fácil.
- Cuando tenga hambre entre comidas, beba un vaso de agua o coma una fruta pequeña.
- Cuando realmente tenga ansias de comer un alimento alto en calorías, coma una pequeña cantidad y olvídense.
- ¡Comprométase a manténgase activo! No abandone su plan de actividad física.

¿Qué pasa si recupero los viejos hábitos?

Las malas costumbres son difíciles de romper. Puede tener un mal día y comer en exceso o no hacer el ejercicio. Si eso sucede, recuerde que no es una falla. En vez de eso, vuelva a comprometerse a comenzar de nuevo y seguir en carrera. ¡Usted puede lograrlo!



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué pasa si empiezo a subir de peso?

¿Cómo me puede ayudar mi familia?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



American
Heart
Association®

es por **la vida™**





¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de vida?

Si usted no es activo físicamente, es posible que le hayan recomendado comenzar a desarrollar este hábito, ya que la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro. También le ayuda a reducir o controlar otros factores de riesgo como presión arterial alta, colesterol alto, sobrepeso y diabetes.

Pero los beneficios no terminan ahí. Usted puede lucir y sentirse mejor, ganar fuerza y flexibilidad, tener más energía y reducir el estrés y la tensión.



¿Cómo empiezo?

- Comience lentamente, ¡no exagere!
- Elija actividades que le gusten. Escoja una fecha de inicio que le resulte conveniente y le brinde suficiente tiempo para comenzar su programa. ¡Caminar es una excelente forma de empezar!
- Use ropa y calzado cómodos.
- Intente hacer ejercicios siempre a la misma hora para que se convierta en una rutina.
- Beba agua antes, durante y después de cada sesión de gimnasia.
- ¡Use el sistema de amigos! Pídale a un amigo que comience el programa con usted.
- Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos de intensidad moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa. Si tiene presión arterial o colesterol altos, intente hacer al menos 40 minutos de actividad física moderada-intensa al menos de 3 a 4 días por semana.
- Si pierde un día, planifique recuperarlo otro día.

¿Qué me hará continuar?

- ¡Haga que su familia participe en la actividad física! Es ideal tener su apoyo y además les inculcará un importante hábito de salud.
- Únase a un grupo de ejercicios, club de salud o centro comunitario.
- Elija una actividad que sea de su agrado y asegúrese de que sea conveniente para usted. Si depende del clima, tenga un plan B para los días de mal tiempo (por ejemplo, cuando llueva camine por el centro comercial en vez del parque).
- Aprenda un deporte nuevo que le resulte atractivo, o tome clases para mejorar el que ya conoce.
- Haga diferentes actividades: una caminata enérgica un día, nade al siguiente, ¡salga a dar paseos en bicicleta los fines de semana!
- Convierta la actividad física en rutina, para que se vuelva un hábito.
- Si deja de practicar durante un tiempo, ¡no pierda las esperanzas!, vuelva a empezar lentamente hasta

(continuado)





¿Cómo puedo dejar de fumar?

Fumar daña casi todos los tejidos y órganos del cuerpo, como su corazón y vasos sanguíneos. Fumar también daña a los no fumadores que están expuestos al humo como fumadores pasivos.

Si usted fuma, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y otras personas.

Decidir dejar de fumar es un gran paso, y mantener la decisión es igual de importante. Dejar de fumar no es fácil, pero otros lo han logrado y usted también puede.



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. El año posterior a dejar de fumar, su riesgo de enfermedad coronaria disminuye en un 50%. Después de 10 años, su riesgo disminuirá al nivel de alguien que nunca ha fumado. A pesar de que pueda que ansíe fumar un cigarrillo después de dejarlo, la mayoría de las personas siente que dejar de fumar es lo más positivo que han hecho para ellos mismos.

¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y las ansias, los impulsos y sentimientos que conlleva dejar de fumar. Piense dejar de fumar en 5 pasos:

1. **Establezca un día para dejar de fumar.** Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.
2. **Elija un método para dejar de fumar.** Hay muchas formas de dejar de fumar. Algunas:
 - Deje de fumar en su Día para dejar de fumar.
 - Reduzca la cantidad de cigarrillos por día hasta que deje de fumar completamente.
 - Fume solo una parte del cigarrillo. Si usa este método, necesitará contar la cantidad de bocanadas que hace con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

3. **Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo.** Hable con su proveedor de atención de la salud para debatir qué medicina es la mejor para usted y para obtener instrucciones sobre cómo usarla. Esto puede incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, tabletas disolventes en la boca, espray, parches o inhaladores) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreuro o vareniclina. También puede pedir la recomendación de un programa para dejar de fumar.
4. **Planifique su Día para dejar de fumar.** Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores, ceniceros y productos de tabaco de su casa, oficina y automóvil. Encuentre sustitutos saludables para el cigarrillo. Salga a caminar. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.
5. **Deje de fumar en el Día que escogió para dejar de fumar.**

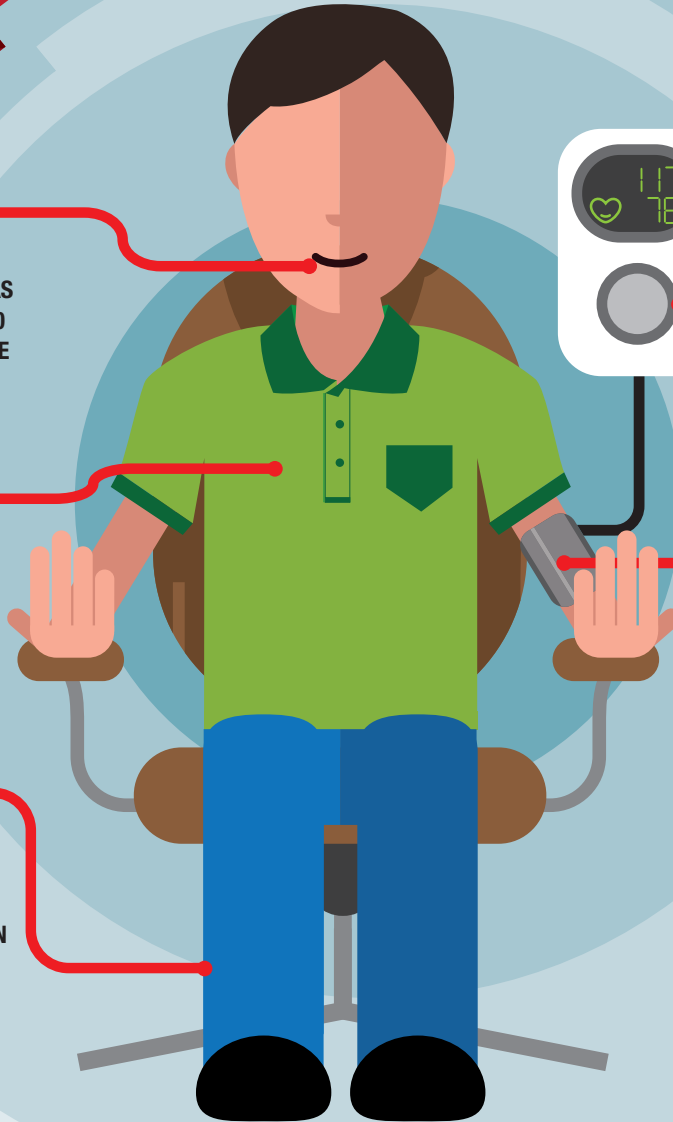
¿Qué sucede si fumo después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar probar el "primero". El impulso de fumar desaparecerá. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles.

(continuado)



INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL



NO FUMES, NO HAGAS EJERCICIO NI TOMES BEBIDAS CON CAFÉINA O ALCOHOL 30 MINUTOS ANTES DE MEDIRTE LA PRESIÓN.

DESCANSA EN UNA SILLA POR AL MENOS 5 MINUTOS, CON EL BRAZO IZQUIERDO REPOSADO CÓMODAMENTE SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA AL NIVEL DEL CORAZÓN, SIÉNTATE TRANQUILO Y NO HABLES.

ASEGÚRATE DE ESTAR RELAJADO. SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LOS PIES PLANOS EN EL PISO, Y CON LA ESPALDA DERECHA Y APOYADA EN EL RESPALDO.

MIDE AL MENOS DOS VECES CON INTERVALOS DE 1 MINUTO EN LAS MAÑANAS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTO, Y EN LAS NOCHES ANTES DE CENAR. REGISTRA TODOS LOS RESULTADOS.

USA UN INSTRUMENTO DEBIDAMENTE CALIBRADO Y VALIDADO. REvisa EL TAMAÑO Y AJUSTE DEL BRAZALETE.

COLOCA LA PARTE INFERIOR DEL BRAZALETE ARRIBA DEL DOBLEZ DEL CODO.

Niveles de presión arterial recomendados por la Asociación Americana del Corazón

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120



* Espera unos minutos y toma la presión arterial otra vez. Si sigue alta, comunícale con tu doctor inmediatamente.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/HBP

MIS RECURSOS

Números de Teléfono de Rancho Importantes

Teléfono de Emergencia.....911

Centro de Bienestar Don Knabe.....562-385-7432

Expedientes Médicos.....562-385-7122
(Copias de expedientes médicos, cartas de “A quien corresponda”,
formularios externos que necesiten la firma del doctor).

Línea de Asesoramiento de Enfermería.....562-385-6211

Ortesis.....562-385-8143

Administrador de Casos Ambulatorios.....562-385-7164
(Coordina equipo médico duradero, salud en el hogar, derivaciones
para tratamientos médicos fuera de la red y terapia ambulatoria, etc.)

Terapia para Pacientes Externos.....562-385-6847
(Para cancelar / reprogramar citas de terapia)

Servicios Financieros para Pacientes.....562-385-7334
(Fondos / preguntas de facturación)

Farmacia.....562-385-7237
English.....562-385-7236

Servicios para Miembros de Rancho.....562-385-7635
(Plan de información de Medi-Cal, ayuda para cambiar de plan médico,
solicitar a Rancho como proveedor de atención primaria)

Centro de Recursos de Rancho.....562-385-7651
(Los Mentores de Pares brindan apoyo, información de derivaciones, ayuda
para solicitar y usar los recursos comunitarios, computadoras públicas, etc.)

Servicios de Voluntariado en Rancho.....562-385-7651

Transporte RRI.....562-385-6778
(Transporte Accesible a/de Rancho)

Clínica de Trabajo Social.....562-385-7867
(Apoyo social, recursos/información)



1F:Edificio ambulatorio Terapias ambulatorias Farmacia Audiología ENT / Oftalmología Centro de Recursos Centro de asientos	2F:Clínica dental Psicología Urología Rehabilitación cardiaca Trabajo Social 3F:Clinicas Laboratorio de diagnostico	4:Edificio Harriman 5:Ortesis 6:MRI 7:Servicios Financieros para Pacientes 8:H.I.M. 9:Edificio JPI / Hospital	10:Extensión del Edificio JPI 11:Imágenes médicas / UCI 12:Centro de Bienestar Don Knabe 13:Laboratorio de patocinesiología 14:Geriatria neuroconductual 15:CART 16:Centro de asientos	access Servicios de acceso Estacionamiento accesible Línea de autobús MTA Autobús de enlace de Rancho
--	---	--	--	---

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER
7601 E. Imperial Highway, Downey, California 90242
(562) 385-7111 (877) RANCHO-1 Visit us at www.rancho.org

Recursos para la Recuperación de un Ataque Cerebral

Programas en Rancho

Centro de Bienestar Don Knabe

Grupos de apoyo para ataques cerebrales: *Grupos de apoyo semanales gratuitos de 1 hora para sobrevivientes de ataques cerebrales, dirigidos por sobrevivientes para promover salud emocional y bienestar.*

Gimnasio: *La membresía mensual brinda acceso al equipo del gimnasio, clases de ejercicio y actividades para la salud física y el bienestar.*

Servicios de Asesoría de Vida y Compañeros Orientadores de KnowBarriers (Sin Barreras)

Asesoría de vida individualizada por personas con discapacidades. Grupo mensual para fijar metas. Apoyo de compañeros.

Modificando el Estilo de Vida (LifeStyle Redesign)

Sesiones grupales e individuales para ayudar a hacer cambios en el estilo de vida promoviendo la salud e implementando hábitos saludables.

Psicología

Promueve una adaptación saludable después de un ataque cerebral para la salud y bienestar emocional.

Taller Educativo para Ataques Cerebrales

Los grupos se reúnen dos veces a la semana por 1 hora para hablar sobre la recuperación después de un ataque cerebral y aprender sobre cambios y hábitos de estilo de vida que promuevan la salud.

Organizaciones Nacionales y Locales

Asociación Americana del Corazón y Ataques Cerebrales

(800) 242-8721 <http://www.heart.org> (800) 553-6321 <http://www.stroke.org>

La Asociación Americana del Corazón y Ataques Cerebrales brindan información acerca de los ataques cerebrales y cómo afecta las vidas de los sobrevivientes a un ataque cerebral y sus familias. La página web incluye información para el sobreviviente y para el proveedor de atención; hojas para imprimir y videos. El contenido está en inglés y español. También tienen información sobre eventos locales.

Asociación Nacional de Afasia (NAA, por sus siglas en inglés)

(800) 922-4622 <http://www.aphasia.org>

Proporciona un paquete educativo con información sobre cómo afrontar la afasia; incluyendo una lista de grupos de apoyo. También ofrecen actividades y apoyo en línea.

Institutos Nacionales de Salud/Institutos Nacionales de Trastornos Neurológicos y Ataques Cerebrales

(800) 352-9424 <http://www.stroke.nih.gov>

Este recurso proporciona información actualizada sobre programas de investigación y ensayos clínicos; así como hojas de datos útiles sobre el ataque cerebral y la recuperación después de un ataque cerebral.

Asociación de Ataques Cerebrales del Sur de California

(310) 575-1699 <http://www.strokesocal.org>

Esta organización sin ánimo de lucro la inició un sobreviviente a un ataque cerebral. Tienen una valiosa lista de grupos de apoyo locales para ataques cerebrales al igual que otra información útil.

Aclaración: Esta lista es proporcionada solamente para propósitos de información. Esta lista no representa ninguna aprobación o posición oficial de Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación.



Mi Equipo de Atención

Medicina Interna

(562) 385-8390

Los médicos internistas son médicos equipados para tratar cualquier condición médica que traiga un paciente – sin importar qué tan común sea o no, o qué tan sencilla o compleja sea. Los internistas están entrenados especialmente para resolver problemas diagnósticos complicados y pueden manejar enfermedades crónicas graves y situaciones en las que varias enfermedades diferentes pueden atacar al mismo tiempo. También le brindan a los pacientes un entendimiento sobre el bienestar (prevención de enfermedades y promoción de la salud), salud para la mujer, abuso de sustancias, salud mental, así como un tratamiento eficaz de problemas comunes de los ojos, oídos, piel, corazón, pulmones y órganos reproductivos.

Medicina Física y Rehabilitación *(Solo Servicio de Rehabilitación)*

(562) 385-7713

Los médicos especialistas en medicina física y rehabilitación (PM&R, por sus siglas en inglés) tratan lesiones o enfermedades que afectan la forma de moverse, con el objetivo de mejorar su desempeño. Guían al equipo interdisciplinario en el desarrollo de un programa integral para unir las piezas y reconstruir la vida de una persona- en el aspecto médico, social, emocional y vocacional.

Neurología

(562) 385-8390

Un neurólogo es un médico con entrenamiento especializado en el diagnóstico, tratamiento y manejo de trastornos cerebrales y del sistema nervioso. Nuestros neurólogos en Rancho Los Amigos tienen entrenamiento subespecializado en una variedad de condiciones que incluyen ataques cerebrales, epilepsia, enfermedades neuromusculares, esclerosis múltiple, demencia y trastornos del movimiento. Los neurólogos recomendarán pruebas para determinar la causa de su ataque cerebral, le comenzarán a dar medicamentos para prevenir otro ataque cerebral y mejorar los factores de riesgo de éste (como la presión arterial alta, diabetes y colesterol alto), y lo educarán en cambios de estilo de vida para prevenir otro ataque cerebral o ataque cardíaco.

Los trastornos neurológicos incluyen:

- ~ Ataque cerebral ~ Dolor de cabeza ~ Enfermedad de Alzheimer ~ Enfermedad de Parkinson
- ~ Epilepsia ~ Esclerosis múltiple ~ Neuropatía ~ Tumores cerebrales

Terapia Ocupacional

(562) 385-6847

El ataque cerebral puede afectar la vista, la memoria, el habla y la fuerza muscular de la persona. Como resultado, los sobrevivientes de un ataque cerebral pueden tener dificultad para cuidar de sí mismos, hacer el manejo del hogar o un trabajo, conducir un carro y participar en actividades de tiempo libre. Los terapeutas ocupacionales (OT por sus siglas en inglés) pueden ayudar a los sobrevivientes de un ataque cerebral a recuperar su fuerza y participar en actividades diarias y significativas. Además ayudan a los sobrevivientes de un ataque cerebral a llevar una vida lo más independiente posible.

Entre los servicios de terapia ocupacional está:

- ~ Recomendar equipo que pueda ayudar a una persona a completar sus actividades, como vestirse, bañarse, preparar comidas y manejar
- ~ Evaluar la vivienda por si hay riesgos de seguridad y adaptar la casa eliminando los peligros
- ~ Proporcionar actividades que reconstruyan la autoconfianza y la autoestima.

Terapia del Habla

(562) 385-8329

Los patólogos del lenguaje y habla (SLPs por sus siglas en inglés) proporcionan evaluaciones y tratamientos para los trastornos del habla (es decir la voz, la respiración y la fonación), el lenguaje (es decir, la comunicación receptiva y expresiva); la deglución (pasar/tragar) o disfagia y la cognición (es decir, la memoria, pensamiento o capacidad cognitiva). Una parte importante del programa de terapia del habla para los sobrevivientes de un ataque cerebral es entrenar y educar a los miembros de familia, personal de apoyo u otros compañeros de comunicación. Los terapeutas del habla también pueden brindar asesoramiento y remisiones cuando sea apropiado.



Mi Equipo de Atención

Terapia Física

(562) 385-6847

Después de un ataque cerebral, las personas pueden tener debilidad. La debilidad puede dificultar su movilidad en la casa o en la comunidad. Los terapeutas físicos están entrenados para ayudar a las personas a recuperar su capacidad para pararse, caminar, transferirse y volver a sus actividades normales.

Los servicios de terapia física pueden incluir:

- ~ Entrenamiento del equilibrio para garantizar la seguridad al caminar en la comunidad
- ~ Entrenamiento específico de trabajo para ayudar a los individuos a volver a trabajar
- ~ Entrenamiento de familia para caminar con seguridad y hacer ejercicio en casa
- ~ Recomendación de equipo para la movilidad en la casa y la comunidad

Terapia Recreativa

(562) 385-6335

La terapia recreativa se enfoca en aumentar el funcionamiento físico, cognitivo (memoria), social y emocional a través del uso de actividades, educación y reintegración a la comunidad. Las actividades recreativas proporcionan numerosos beneficios que incluyen el aumento de la fuerza física, coordinación, destrezas motoras y movilidad; aumento de la atención, comprensión y memoria; aumento de la confianza, autoestima, e interacciones positivas con los demás; y proporciona relajación, alivio del estrés y uso del tiempo libre de manera significativa. Algunos de estos beneficios pueden ser particularmente relevantes y significativos para un individuo después de experimentar un acontecimiento significativo que cambia la vida, como lo es un ataque cerebral.

Psicología

(562) 385-8181

Después de un ataque cerebral es común que las personas experimenten depresión y cambios de humor. Informe a su médico si tiene poco interés o placer para hacer las cosas que disfrutaba hacer antes de tener el ataque cerebral; si se siente triste, deprimido o sin esperanza; si tiene dificultad para conciliar el sueño /quedarse dormido o si duerme demasiado; si se siente cansado o con poca energía, si tiene poco apetito o come demasiado; si se siente mal consigo mismo; si tiene dificultad para concentrarse o si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo de alguna manera.

Los servicios de psicología pueden incluir:

- ~ Sesiones de terapia psicológica individual
- ~ Intervenciones en grupo – puede asistir a las sesiones educativas de psicología en grupo “La vida después de un ataque cerebral”
- ~ Evaluaciones neuropsicológicas integrales para monitorear cambios en la memoria y tener seguimiento del progreso que pueda beneficiar a aquellos que deseen volver a trabajar o a la escuela
- ~ Evaluaciones del DMV (Departamento de Vehículos Motorizados)

Trabajador de Caso Médico *(Solo Servicio de Rehabilitación)*

(562) 385-8184

Los trabajadores de casos médicos interactúan con los servicios comunitarios para proporcionar información y remisiones a los pacientes y familiares. Ayudan con el proceso de ubicación si el paciente no puede regresar a la casa después de la hospitalización; y brindan servicios de apoyo para preparar a los pacientes y familiares para su regreso a casa.

Trabajo Social Clínico

(562) 385-7867

Los trabajadores sociales clínicos tienen entrenamiento y experiencia en tratar las necesidades de los pacientes que han pasado por un acontecimiento de salud traumático. Se asocian con pacientes y familias para identificar sus fortalezas o habilidades para lidiar con la hospitalización y discapacidad. Colaboran con los pacientes y familiares en la planeación para su regreso a la comunidad.

Portal de LA Health

Aplicación de Rancho para Pacientes / Familia



El **Portal de LA Health** es un sitio web GRATUITO y seguro y una aplicación para el móvil que lo **conecta con sus doctores y su información de salud.**



Hazte cargo de tu salud

Vea regularmente sus registros de vacunación, recetas, procedimientos y notas médicas. Para obtener más información, haga clic aquí: [Inglés](#) o [Español](#).



Comuníquese con su médico

Comuníquese con su médico si tiene preguntas que no sean urgentes. Reciba recordatorios de salud y cartas del consultorio de su médico. El consultorio de su médico generalmente responde dentro de los 3 días hábiles. Hacer clic [aquí](#) para más información.



Revise y renueve sus medicamentos

Revise, renueve y solicite su (s) medicamento (s) actual (es). Hacer clic [aquí](#) para más información.



Solicite y vea sus citas futuras

Conveniencia en línea para solicitar, cambiar o cancelar citas con su médico de atención primaria.



Compruebe los resultados del laboratorio y las imágenes

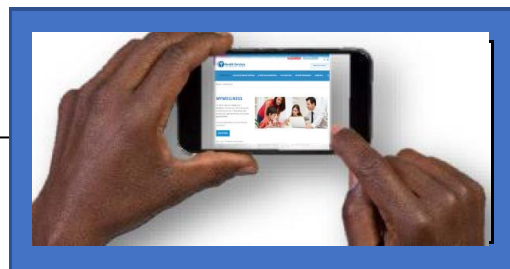
Fácil acceso a sus laboratorios y otros resultados de pruebas, como presión arterial, análisis de sangre, colesterol. Para obtener más información, haga clic aquí: [Inglés](#) o [Español](#).



Conectar aplicaciones de gestión de salud

Solicite acceso a sus datos de salud y bienestar en una aplicación de su elección. Hacer clic [aquí](#) para solicitar

<http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal>



Portal de LA Health

AHORRE TIEMPO – INSCRÍBASE HOY

Paso 1: Vaya a <http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal>. Para ver la información en español, haga clic en ‘Translate’

Paso 2: Haga clic en “Enlistate ahora”



Resource Center
562.385.6007

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

LAHEALTH PORTAL

Una Atención Médica
Conveniente al Alcance
de sus Dedos

instagram.com/wearelahealth/ dhs.lacounty.gov twitter.com/WeAreLAHealth
facebook.com/WeAreLAHealth 844.804.0055 facebook.com/LAHealthEnEspanol

Necesita la siguiente información para inscribirse:

1. Nombre y apellido:

2. Fecha de nacimiento

____/____/____

3. Número de registro médico (MRN) ó el correo electrónico que aparezca en su expediente médico

Paso 3: Una vez que haya completado exitosamente el proceso de la inscripción y haya creado su cuenta, el siguiente paso es bajar la aplicación móvil **LA Health Portal**. La aplicación está disponible en ambas plataformas iOS y Android/Google.
[App Store](#) [Google Play Store](#)



(Nota: Si prefiere navegar en español, debe seleccionar “Spanish” como su idioma de preferencia en el sitio web. Para usar la aplicación en su idioma preferencial cierre y vuelva a iniciar la sesión en su móvil).



Opciones de Transporte Accesible

	Access	RRI	Dial-A-Ride	Call the Car	MTA (Metro/autobús)
Llame al	(800) 827-0829	(562) 385-6778	211	(888) 839-9909	(323) 466-3876
Requisitos	Necesita una evaluación en persona para demostrar que no puede usar el transporte público	Mientras espera a que le aprueben Access. Puede usarlo hasta seis semanas después del alta, hay excepciones según el caso	Los requisitos varían por ciudad, usualmente tener 60 años de edad o más o para personas con discapacidad	Los miembros registrados en el plan de seguro médico de LA Care bajo Medi-Cal	Disponible para todos
Costo	\$2.75- \$3.50 por trayecto dependiendo de la distancia	Gratis	Varía según la ciudad \$0.25 - \$2.00 por trayecto	Gratis	Gratis con tarjeta de Access o reducida con tarjeta de tarifa reducida
Área de Servicio	Condado de Los Ángeles, (otros condados tienen servicios similares)	Lugar de recogida debe estar dentro de 25 millas de Rancho Los Amigos	Llame al 211 para las ciudades participantes	Condado de Los Ángeles	Condado de Los Ángeles
Viaje Compartido (recogen a otras personas)	Sí	Sí	Sí	Sí, el pasajero puede solicitar no compartir el viaje	Sí
Reservación	<i>Por lo menos con 24 horas de anticipación. Cuanto antes mejor para obtener la hora deseada</i>	<i>Por lo menos con una semana de anticipación. El espacio es muy limitado – cuanto antes mejor</i>	<i>Por lo menos con 24 horas a una semana de anticipación.</i>	<i>Por lo menos con 48 horas de anticipación, hay servicio disponible el mismo día si las horas de viaje son flexibles</i>	<i>Ninguna</i>
Pasajero Extra	<i>Una persona puede viajar con el pasajero gratis</i>	<i>Dos personas puede viajar con el pasajero gratis</i>	<i>Asistentes o cuidadores pueden viajar gratis</i>	<i>Una persona puede viajar con el pasajero gratis</i>	<i>Ninguna</i>
Restricción de uso	<i>Ninguna</i>	<i>Limitado a citas en Rancho Los Amigos. Solo pueden viajar mayores de 18 años de edad en adelante.</i>	<i>Limitado a la misma ciudad; algunos prestan servicios a ciudades vecinas solo para citas médicas.</i>	<i>Solo para citas médicas que no sean de emergencia y para terapia</i>	<i>Ninguna</i>

¿Me voy
a
mejorar?

Grupos de Apoyo para Ataques Cerebrales

¿Podré
cuidar de
mí
mismo?

¿Mi
familia
estará
bien?



¿Voy a
disfrutar la
vida?

El grupo de apoyo de ataques cerebrales responderá estas preguntas con educación y apoyo vital. Conozca a sobrevivientes de ataques cerebrales con experiencia para sentirse animado, optimista y con facultades para recuperarse.

Hora y Lugar

Miercoles de 2pm a 3pm en zoom
Contacto Jaqueline Ramirez
rlaknowbarriers@dhs.lacounty.gov
562.385.8175

Contacto: (562) 385-6600

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center

7601 Imperial Highway Downey, CA 90242

(562) 385-7111 | TTY/TTD (562) 385-8450

www.rancho.org

www.twitter.com/ranchorehab

www.facebook.com/rancholosamigosrehab

Dirección: 7601 Imperial Hwy
Downey, CA 90242

Teléfono: (562) 385-6398

E-mail: outdooradventure@rancho.org

Sitio web: <https://ranchoaoa.shutterfly.com/>

Terapia Recreacional

Aventura al Aire Libre Adaptativa

Enero 2022

****LAS ACTIVIDADES TENDRÁN LUGAR BASADAS EN LA DISPONIBILIDAD DEL INSTRUCTOR.
ALGUNAS ACTIVIDADES PUEDEN CANCELAR EL DÍA DE SESIÓN, SIN NOTIFICACIÓN PREVIA.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 10:00am – 12:00pm *Disco de Golf (Long Beach)	4	5 10:00am – 12:00pm *Exploración de Senderos (Long Beach)	6 10:00am – 11:30am *Ciclismo Adaptativo Alrededor de Rancho (Downey)	7
10 10:30am – 1:30pm *Ciclismo Adaptativo al Aire Libre (Long Beach)	11 10:00am – 11:00am *AOA Evaluación Física 11:00am – 12:00pm *Introducción al Ciclismo Adaptativo	12 10:00am – 12:00pm *Clínica de Golf (Norwalk)	13 11:00am – 1:00pm *Escalada Adaptativa (Los Angeles)	14
17	18 10:00am – 12:00pm *Clínica de Golf para Principiantes (Downey)	19 9:30am – 12:00pm *Navegación (Long Beach)	20 10:00am – 11:30am *Ciclismo Adaptativo Alrededor de Rancho (Downey)	21 11:30am – 3:00pm *Avistamiento de Ballenas (Long Beach)
24 10:30am – 1:30pm *Ciclismo Adaptativo al Aire Libre (Huntington Beach)	25	26 10:00am – 12:00pm *AOA Evaluación Física 1:00pm – 3:00pm *Boliche (Norwalk)	27 11:00am – 12:00pm *Aprenda sobre el programa de AALA (Mercado de Agricultores de Rancho)	28
* MUESTRA *				

*Aventura al Aire Libre – Requisitos de los Participantes:

Todos los requisitos se deben cumplir para poder participar en todas las actividades.

- Debe ser un paciente interno / externo de Rancho en Rancho y ser dado de alta a una ubicación fuera de las instalaciones O es un paciente externo actual en Rancho que está participando en actividades fuera de sus programas de PT/OT/ST
- Los participantes deben tener al menos 16 años
- Los participantes pasados y los nuevos participantes deben completar la solicitud AOA Y una Evaluación física con RT antes de participar en las actividades
- Debe firmar exenciones de responsabilidad del programa, papeleo y / o formularios de consentimiento del médico antes de participar en programas con este requisito.
- Debe proporcionar su propio transporte hacia y desde actividades y salidas.
- Se requiere reserva con al menos dos días de anticipación para cada actividad. No se permiten visitas sin cita previa.
- Se solicita cancelación con 24 horas de anticipación
- Pago propio para actividades con tarifas
- Debe llevarse máscaras en todo momento durante la actividad.



Los Angeles
County
Arts &
Culture

Financiado generosamente
por el Departamento de
Arte y Cultura del Condado
de Los Ángeles



Terapia Recreativa

Programa de Artes Plásticas para adultos

¡Únase a nuestro Programa de Artes Plásticas para adultos que ofrece varias técnicas de arte impartidas por instructores con amplia experiencia! Aprenda a crear bellas piezas de arte utilizando una variedad de medios. Las clases de arte se ofrecen 3 veces al año. No se requiere experiencia previa. Para poder inscribirse, los participantes deben ser pacientes anteriores o actuales de Rancho.

Duración:

Las sesiones de arte se imparten una vez por semana durante 10 semanas.

Cupo:

Limitado a 14 personas por sesión.

Ubicación:

Centro del Bienestar en Rancho Los Amigos, salón de terapia recreativa.

La tarifa por sesión de \$20/persona no es reembolsable. Se utiliza para cubrir los gastos de los materiales.

Para mayores informes, comuníquese con:

Christina Webster, Supervisora TR: (562) 385-6323; cwebster@dhs.lacounty.gov

o con Jenevie Rivas: JRivas3@dhs.lacounty.gov

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center 7601 Imperial Highway | Downey, CA 90242 |
www.rancho.org; www.twitter.com/ranchorehab; www.facebook.com/rancholosamigosrehab;
www.instagram.com/ranchorehab

Números de Teléfono Importantes

Farmacia Pacientes Externos (562) 385-7236
(OPB, 1er piso)

Línea para surtir medicinas de la farmacia para pacientes externos (562) 385-6011 (Inglés)
(562) 385-8432 (Español)

Los surtidos son válidos por hasta seis meses. Si han pasado más de seis meses desde que se escribió la receta, llame al (562)385-8390 para una cita con su médico o proveedor de atención.

Laboratorio (OPB, 3er piso) (562) 385-7046
Se le darán instrucciones sobre cuándo y dónde presentarse para sacarle sangre y hacer otras pruebas. Su proveedor de atención de salud revisará los resultados de las pruebas con usted el mismo día o en su próxima visita.

Imágenes Médicas (OPB, 1er piso) (562) 385-7535

Línea de Consulta de Enfermería (562) 385-6211

Manejo de Información de Salud/ Expedientes Médicos (Edificio 603) (562) 385-7121
Llame a Manejo de Información de Salud / Expedientes médicos para obtener copias de expedientes médicos o asistencia para completar formularios médicos como formularios de discapacidad.

Ortesis/Aparatos Ortopédicos (562) 940-7655

Trabajo Social Clínico (562) 385-7867
(OPB, 2º piso)

Otros Números de Teléfono (562) 385-7111

Oficina de Admisión Hospitalaria
Oficina de Remisiones como Paciente Externo
Defensor de los Pacientes
Servicios Financieros para Pacientes
Fundación Rancho
Servicios Voluntarios
TTY/TDD

Disponible en Formatos Adicionales



Direcciones

Desde la Autopista 710: Tome la salida Imperial Highway East. Siga por la Imperial Highway por aproximadamente una milla hasta llegar a Old River School Road y gire a la izquierda. Entre a las instalaciones de Rancho y estacione en el edificio para estacionar.

Desde la Autopista 605: Tome la autopista 105 West hasta la salida Paramount Blvd. y gire a la derecha. Vaya hasta la Imperial Highway y gire a la izquierda. Vaya hasta Old River School Road y gire a la derecha. Entre a las instalaciones de Rancho y estacione en el edificio para estacionar.

Desde la Autopista 105:

Hacia el este (East): Tome la salida Garfield Ave. y gire a la izquierda. Vaya hasta la Imperial Highway y gire a la derecha. Vaya hasta la Old River School Road y gire a la izquierda. Entre a las instalaciones de Rancho y estacione en el edificio para estacionar.

Hacia el oeste (West): Tome la salida Paramount Blvd. y gire a la derecha. Vaya hasta la Imperial Highway y gire a la izquierda. Vaya hasta Old River School Road y gire a la derecha. Entre a las instalaciones de Rancho y estacione en el edificio para estacionar.



Atención especializada para personas con discapacidades

SERVICIOS DE ATENCIÓN AMBULATORIA



Horario de atención 7:00 a.m.—6:00 p.m.
Cerrado: Sábados, domingos y festivos

Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación

7601 Imperial Hwy
Downey, CA 90242

(562) 385-7111

h p://www.rancho.org

Rancho no tiene servicios de emergencias





Folleto Informativo de Servicios de Atención Ambulatoria

¡Bienvenido!



Con más de 125 años de excelencia en rehabilitación, Rancho brinda servicios especializados en rehabilitación, médicos y dentales a los residentes del Condado de Los Ángeles.

Para garantizar que Rancho

pueda ayudarle, usted será visto por uno de los médicos de Rancho antes de ser remitido para recibir servicios con nosotros.

CENTROS DE EXCELENCIA

- ◆ Lesión cerebral
- ◆ Centro de Tecnología Aplicada a la Rehabilitación (CART)
- ◆ Diabetes/Preservación de la extremidad/ Amputación
- ◆ Gerontología
- ◆ Neurología
- ◆ Ortesis/prótesis
- ◆ Patokinesiología
- ◆ Pediatría
- ◆ Programa de post-polio
- ◆ Manejo de úlceras por presión
- ◆ Lesión de médula espinal
- ◆ Ataque cerebral
- ◆ Servicios vocacionales

Registro

Por favor regístrese 15 minutos antes de su cita en la clínica o área de terapia.

Estamos comprometidos en reducir la propagación del COVID-19. Por favor recuerde:

- Mantener la mascarilla entregada sobre la nariz y boca.
- Esperar detrás de la línea hasta que lo llamen a seguir.
- Mantener una distancia física de 6 pies.
- Cubrir su tos y estornudos.
- Lavar las manos o usar desinfectante de manos con frecuencia.
- Avisarle a un empleado si tiene algún síntoma.

Qué debe traer a su visita por consulta externa

Por su seguridad, usted debe traer su identificación y verificación de su dirección actual a cada visita. (Esto no es para propósitos de inmigración).

- Tarjeta clínica de Rancho
- Identificación con foto, licencia de manejar o pasaporte
- Carta de notificación de citas o factura actual de servicios públicos
- Verificación de la fuente de pago o cobertura de seguro médico (tarjeta de Medi-Cal, Medicare, tarjeta de seguro, formulario ATP u ORSA, o autorización de CCS/HMO).

Recuerde traer:

- Una lista de preguntas: cualquier síntoma o problema nuevo como dolor, fiebre o debilidad.
- Envases de medicamentos originales o lista de todas sus medicinas (recetadas y de venta libre).
- Radiografías o expediente médico actual del médico u hospital (si no es de Rancho).

Cómo obtener su primera visita clínica en Rancho

Si actualmente usted es paciente hospitalizado en Rancho:

Su primera visita será programada antes de que salga del hospital.

Si no es paciente de Rancho o no lo han visto por atención ambulatoria en 3 años:

Es necesario tener una remisión del médico. Dicho médico tiene que llamar al (562) 385-6535 fax (562) 385-7604 para una evaluación como paciente externo.



Lugares de Registro

Clínicas para pacientes externos y servicios de terapia: Regístrese en el lugar de servicio del edificio para pacientes externos (OPB)

Centro de Tecnología Aplicada a la Rehabilitación (CART): Regístrese en el



Para cancelar o volver a programar citas, por favor llame a:

Clínicas de consulta externa	(562) 385 - 8390
Centro Dental	(562) 385 - 7251
Servicios de terapia de rehabilitación	
- Entrenamiento para manejar	(562) 385- 7081
- Terapia de Habla	(562) 385-8329
- Centro de Rehabilitación durante el día (DRC)	(562) 385 - 7664
- Evaluación vocacional	(562) 385- 7721
Centro de Tecnología Aplicada a la Rehabilitación (CART)	(562) 385- 6800
Psicología	(562) 385 - 8181
Audiología	(562) 385 - 8258



Bienestar Virtual de Rancho

Por el Centro de Bienestar Don Knabe

www.RLAFit.com

Prepárese • Optimice • Bienestar

Sesiones privadas virtuales en vivo

Sesiones de Pilates—\$75 por sesión

Sesión de Nutrición Virtual — \$90-\$150 por sesión

*Únicamente con cita



*Para programar una cita, envíe un correo electrónico a:

rllawellness@dhs.lacounty.gov

o por mensaje de texto al (562) 396-5538



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11:00 am Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Español Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p> <p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Inglés Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p>	<p>9:00 am Meditación Guiada en Vivo por Zoom para relajación y paz Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares (Inglés) Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p> <p>1:00 pm Grupo de Recuperación del COVID Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>1:00 pm Grupo de Apoyo para Manejar 2º y 4º martes del mes. Para unirse al grupo envíe un correo electrónico a: shayes@dhs.lacounty.gov y lphillips2@dhs.lacounty.gov</p> <p>2:00 pm Cerebros en Marcha español Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>2:00 pm Cerebros en Marcha Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>6:00 pm Clase en vivo de Pilates adaptado por Zoom con Toni \$15 por clase Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p>	<p>11:00 am Grupo de Apoyo para Recuperación del Covid Español- Próximamente Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Ataques Cerebrales Inglés Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p> <p>Taller de Nutrición- Inglés 4º miércoles del mes. Envíe un correo electrónico a rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>2:00 pm Grupo de Apoyo para Ataques Cerebrales Español Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p>	<p>10:00 am Grupo de Apoyo para Afasia Inglés Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>11:00 am Grupo de Apoyo para Afasia Español Envíe un correo electrónico: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>12:00 Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares Español Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p> <p>12:10 pm Clase virtual en vivo de Yoga adaptado con Emily \$15 por clase Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p> <p>2:00 pm Grupo de Apoyo para Mujeres Envíe un correo electrónico a: rrohan@dhs.lacounty.gov</p>	<p>11:00 am Clase de Composición Musical con Charles Envíe un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov</p>

Hay becas disponibles para sesiones privadas virtuales y clases de ZOOM EN VIVO. Para más información, envíenos un correo electrónico a: rllawellness@dhs.lacounty.gov o mensaje de texto al (562) 396-5538

Centro de Bienestar Don Knabe

Abierto para servicios en persona

Prepárese • Optimice • Bienestar

Horario: 7:00am – 5:00pm, lunes a viernes. Únicamente con cita
Para programar una cita, llame al
(562) 385-6600



Para obtener actualizaciones e información visite: RLAFit.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 am Clase de inglés Cuarto 105 1	11:00 am Tai Chi Terapéutico sentado (último martes del mes) Cuarto 105	10:00 am Clase de Tejido (1er y 3º miércoles del mes) Fuera de DKWC	9:30 am Clase de Deporte en silla de Ruedas (2º y 4º jueves del mes) Cancha de baloncesto OPB A partir de 8/12 1	10:00 am Clase de inglés Cuarto 105
	12:15 pm Zumba Cuarto 105	10:00 am Clase de inglés Cuarto 105	12:15 pm Zumba Cuarto 105	11:00 am Clase de Composición Musical con Charles Cuarto 105
	12:30 pm Artistas en Desarrollo Cuarto 105	11:00 am Aromaterapia/ Relajación (2º miércoles del mes) Cuarto 110		
	1:00 pm Grupo de Apoyo para manejar (2º y 4º martes del mes) edificio OPB 1019	12:15 pm Zumba Cuarto 105		
		1:30 pm Bingo Cuarto 104 (1er y 3º miércoles del mes)		

Consideraciones sobre Covid-19

Autoevaluación de Covid-19 en la entrada

Se requieren mascarillas aprobadas por Rancho

Se requiere un distanciamiento de 6 pies entre todos los participantes

Los casilleros/vestuarios están cerrados

No se brinda servicio de toallas

No se permite formar grupos afuera de las clases

Están establecidos los protocolos de limpieza y desinfección

No se permiten comidas ni bebidas



Hay becas disponibles para los miembros del Centro de Bienestar

Para más información, llámenos al (562) 385-6600 o envíenos un correo electrónico a:

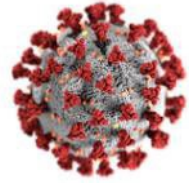
rlawellness@dhs.lacounty.gov o mensaje de texto al (562) 396-5538

7601 E. Imperial Hwy, Downey, CA 90242
(562) 385-7111 TTY/TDD: (562) 385-8450

www.rancho.org • www.twitter.com/ranchorehab • www.facebook.com/rancholosamigosrehab • www.instagram.com/ranchorehab

Para pedir algún tipo de adaptación, llame a la oficina de coordinación de ADA al (562) 385-7428 o por correo electrónico: lawong@dhs.lacounty.gov por lo menos con 5 días de anticipación.

Coronavirus (COVID-19)



Lo que necesita saber

¿Qué es el Coronavirus?

El coronavirus es un nuevo virus que ha enfermado gravemente a muchas personas en todo el mundo. Provoca una variedad de enfermedades en los seres humanos, desde un resfriado común muy leve hasta enfermedades respiratorias más graves y severas.

¿Cómo se propaga?

- Cuando una persona infectada tose o estornuda
- Contacto cercano con personas, incluso tener contacto, estrechar manos, abrazar, compartir alimentos o bebidas
- Tocar una superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos sin haberlas lavado
- Incluso si alguien no tiene ningún síntoma, puede transmitir el virus a otros

¡Prevenga la Propagación!



Practique el **distanciamiento social**. Si necesita salir, manténgase al menos a **6 pies** de distancia de los demás.

¡Evite los espacios reducidos, las multitudes, el contacto cercano!



Lávese las manos con **frecuencia** con agua y jabón durante **al menos 20 segundos**.



Use una **mascarilla** (algo que le cubra la boca y la nariz) cuando salga.



¡Evita tocar su cara! Especialmente sus ojos, boca y nariz.



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia. Ej. Mesas, perillas de las puertas, interruptores de luz y teléfonos



Quedarse en **casa** si no se sientes bien

Busque atención médica si...

- Tiene **fiebre**
- Tiene **toz**
- Tiene **dificultad para respirar**



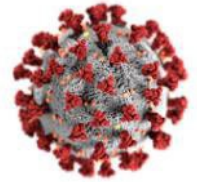
¿Hay alguna vacuna o medicamento disponible?



Sí, actualmente hay 3 vacunas disponibles que aprobadas por la FDA. La mejor manera de prevenir la infección es evitar el contacto cercano con otras personas y lavarse las manos con frecuencia.

Coronavirus (COVID-19)

Recursos



Recursos del Condado de Los Angeles

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm>

- **Recursos que incluyen:**
 - Alimentos: bancos de alimentos, individuales/familias (tarjetas de regalo para despensa), cobertura de salud, embarazo
 - Salud: cobertura de salud, embarazo y lactancia
 - Recursos financieros: reclamo de seguro de desempleo, información sobre beneficios de seguridad social, pagos de impacto económico (paquete de estímulo), asistencia con la declaración de impuestos
 - Otros recursos: refugios, vivienda y asistencia para la prevención de desalojos, servicios sociales públicos, cuidado infantil, líneas de teléfono directas, recursos para conectarse virtualmente

COVID-19: Actualizaciones, información y recursos adicionales

- LA County Department of Public Health:
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Centers for Disease Control and Prevention
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- The City of Los Angeles
 - <https://corona-virus.la>

Recursos de afrontamiento y salud mental

- Una referencia para mantener la salud mental y el bienestar
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/help/StrategiesForCoping.pdf>
- Guía de recursos de salud mental para COVID-19:
<https://www.massgeneral.org/psychiatry/guide-to-mental-health-resources>
- Más allá del COVID: Vivir bien durante y más allá de la pandemia de coronavirus:
<https://beyondcovid-19.comhttps://beyondcovid-19.com>



Recursos Comunitarios

Reintegrarse a la comunidad después de una lesión puede ser difícil. Existen numerosas organizaciones y programas para ayudarle a recuperar su independencia en la casa y en la comunidad. A continuación hay una lista de recursos que pueden resultarle útiles.

Participación Comunitaria

- Calendario de la ciudad, eventos gratuitos / a bajo costo (específico de la ciudad)
- Línea de información del condado de Los Ángeles – gran variedad de recursos **Llame al 2-1-1**
- Biblioteca pública del condado de Los Ángeles (por código postal)
<https://lacountylibrary.org/Library-locator>
- Oportunidades como voluntario (por código postal) www.volunteermatch.org

Apoyo Financiero / Programas de Beneficios

- Servicio Telefónico de California Lifeline (ULTS) <https://www.cpuc.ca.gov/Lifeline/>
- Programa de Acceso Telefónico de California (CTAP) <https://californiaphones.org/espanol/>
- Programa de descuento CARE y otros programas de reembolso de servicios públicos
 - Southern California Edison (SCE) <https://www.sce.com/es/residential/assistance/care-fera?from=/care>
 - Departamento de Agua y Energía de Los Ángeles (LADWP) <https://www.ladwpnews.com>
 - Compañía de Gas del Sur de California <https://www.socalgas.com/es/save-money-and-energy/assistance-programs/california-alternate-rates-for-energy>
- Consejo de Servicios de Asistencia Personal del Programa de Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) <http://www.pascla.org/>
- Asignación eléctrica inicial por razones médicas (SCE & So CA Gas Co)
<https://www.sce.com/es/residential/assistance/medical-baseline>
- Exención de impuestos para usuarios de servicios públicos <https://utility-tax-exemption.pdfFiller.com>

Programas de Modificación del Hogar

- Programa Handy Worker / Seguridad del Hogar www.lacity.org/lahd/hndywrkr.htm
- Fondos de subsidio de desarrollo de la ciudad en bloque (CDBG) (específico de la ciudad)
<https://www.dmv.ca.gov/portal/dmv/dmv/offices/driversafetyoffices>

Programas de Asistencia de Comida/ Alimentos

- Cal Fresh <http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/calfresh>
- Programa de comidas de restaurants de Los Ángeles
<http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/restaurant-meals/>
- Banco de Alimentos Regional de Los Ángeles - <https://www.lafoodbank.org>
- Programa de entrega de comidas a domicilio por ciudad www.mealcall.org/locations/ca.htm
- Comidas sobre ruedas (específico de la ciudad) <https://www.mealsonwheelsamerica.org/>



Recursos Comunitarios



Centro de Recursos de Rancho

Para aprender más sobre los servicios de Rancho o en la comunidad, visítenos y hable con nuestros *expertos de vida*.

¡Los compañeros orientadores de **KnowBarriers** (**Sin Barreras**) están listos para asistirlo!

Edificio para Pacientes Externos, entrada del 1^{er} piso
Lunes a viernes de 8am a 430pm

Recreación

- Características de accesibilidad a parques estatales de California <http://access.parks.ca.gov>
- Equipo adaptativo para recreación <https://store.accesstr.com>
- Pase de acceso por tierra de América <https://www.nps.gov/planyourvisit/passes>
- Terapia acuática de California & Bienestar Pools of Hope <https://www.caaquatictherapy.com>
- Centro de Bienestar Don Knabe <https://www.ranchoresearch.org/don-knabe-wellness-center>
- Licencia de pesca deportiva gratis <https://wildlife.ca.gov/Licensing/Fishing/Free-Fishing-Days>
- Departamento de parques y recreación de Los Ángeles www.laparks.org
- Aventura al aire libre/ programas de recreación adaptativa
 - Programa de Aventura al aire libre adaptable de Rancho <http://ranchofoundation.org/adaptive-outdoor-adventure>
 - UCLA <https://www.recreation.ucla.edu/Adaptiveprograms>
 - Centro recreativo adaptable de EEUU www.usarc.org
- Playas del sur de California con sillas de ruedas para playa www.coastal.ca.gov/access/beach-wheelchairs.html#ventura

Volver a Manejar

- DMV de California (condición de la licencia , materiales para las pruebas etc.) <https://www.dmv.ca.gov/portal/dmv>
- Seguridad vial del DMV <https://www.dmv.ca.gov/portal/dmv/dmv/offices/driversafetyoffices>
- Entrenamiento para manejar de Rancho (RRI) <http://ranchofoundation.org/drivers-education-training-program>

Volver a la escuela / Trabajo

- Centros para una Vida Independiente (por código postal) www.cfilc.org
- Terapia Ocupacional de Rancho Servicio Vocacional
- Departamento de Rehabilitación Vocacional del Estado <https://www.dor.ca.gov/Home/>



LA LEY SOBRE PERSONAS CON DISCAPACIDADES

The Americans with Disabilities Act

La Ley sobre Personas con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) se convirtió en ley en 1990. La ADA es una ley de derechos civiles que prohíbe la discriminación contra personas con discapacidades en todos los ámbitos de la vida pública, incluyendo empleos, escuelas, transporte y todos los lugares públicos y privados que estén abiertos al público en general. Se considera que una persona tiene discapacidad si posee:

- Un impedimento físico o mental que limite de manera sustancial una o más actividades vitales importantes
- Si tiene un historial de este impedimento
- Si se considera que tiene ese impedimento

La ADA está dividida en 5 títulos (o secciones) que se relacionan con las diferentes áreas de la vida pública.

Título I: Empleo

La ADA establece que ningún empleador bajo la cobertura discriminará contra cualquier persona calificada con una discapacidad con respecto a todos los términos, condiciones o privilegios de empleo.

- Empresas con 15 o más empleados, o una empresa estatal o gubernamental sin importar el número de empleados
- Personas con alguna discapacidad que se le requiera desempeñar funciones en una posición con o sin adaptación razonable (**adaptación razonable se refiere a la modificación en el ámbito laboral o en el empleo mismo que le permitirá a la persona con discapacidades desempeñar una función específica**)
- Regulado y ejecutado por la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC, por sus siglas en inglés) hace que dichos centros sean accesibles, utilicen aparatos de asistencia, intérpretes, etc.)
- Los reclamos deberán ser presentados dentro de 180 días del acto de discriminación
- Si no se llega a un acuerdo, el denunciante tiene derecho de ir al juzgado

Título II: Servicios Públicos

Los Servicios Públicos deberán de hacer funcionar sus programas, de manera que, cuando sean inspeccionados en su totalidad, éstos estén inmediatamente accesibles y listos para ser usados por personas con discapacidades.

- Podría no rehusarse de permitir a personas con discapacidades de participar en un servicio, programa o actividad simplemente por la discapacidad de una persona
- Deberá de hacer modificaciones razonables a las reglas, prácticas y procedimientos que impidan el acceso equitativo
- Deberá de asegurar que las personas con discapacidades no sean excluidas de servicios, programas y actividades por el hecho de que los edificios son inaccesibles



- Deberá brindar recursos para discapacitados y servicios cuando sea necesario para comunicarse efectivamente; por ejemplo, letra grande, escribir en braille, intérprete de idioma de señas y aparatos de asistencia para oír

Título III: Adaptaciones Públicas

Dirige las adaptaciones públicas de las entidades privadas, tales como, restaurantes, cines, teatros, museos, hoteles, hospitales, tiendas, centro de cuidado infantil, zoológicos, parques de entretenimientos, etc.

- Elimina las barreras arquitectónicas y de comunicación estructural en centros actuales donde es fácil hacerlo sin mucha dificultad o gasto; por ejemplo, instalación de varas de seguridad, estacionamiento accesible, instalación de rampas, etc.
- Provee recursos para discapacitados cuando sea necesario para comunicarse efectivamente salvo que esto implique dificultades excesivas
- Hacer modificaciones razonables a las reglas, prácticas y procedimientos que impidan el acceso equitativo

Título IV: Telecomunicaciones

Requiere subtítulos en anuncios de servicio público que reciben fondos federales.

- Requiere servicios de telecomunicaciones para personas con discapacidades de audición o del habla
- Requiere que las compañías telefónicas y de Internet proporcionen servicios de retransmisión que permita que las personas con discapacidades de audición o del habla puedan comunicarse

Título V: Diversas disposiciones

Contiene una variedad de disposiciones relacionadas a la ADA en general.

- Permite que los estados protejan los derechos de las personas de represalias
- Permite que los estados puedan ser demandados bajo la ley ADA
- Recomienda métodos alternativos de acuerdos

Más información sobre la ADA

- Línea de información de la ADA: 800-514-0301 (voz) / 800-514-0383(TTY)
- Derechos sobre su discapacidad de California. El grupo de derechos de discapacidad más grande los Estados Unidos. Sin fines de lucro. Ver la página de información en www.disabilityrightsca.org 800.776.5746

Para solicitar los servicios de adaptación razonable en Rancho, comuníquese con la coordinadora de la office de la ADA al (562) 385-7428 o por correo electrónico lawong@dhs.lacounty.gov con 5 días de anticipación.

CUANDO SE TRATA DE UN
**ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR,**
ACTÚA CON RAPIDEZ

BE FAST LLAMA AL 911

Cualquiera de estos **SIGNOS**
repentinos podría indicar un
ACCIDENTE CEREBROVASCULAR



Balance (Equilibrio)

pérdida del
equilibrio, mareos



Eyes (Ojos)

cambios en
la visión



Face (Rostro)

rostro caído, dolor de
cabeza intenso



Arms (Brazos)

debilidad,
entumecimiento



Speech (Habla)

dificultad para
hablar, confusión



Time (Tiempo)

de llamar al 911

El modelo BE FAST fue elaborado por Intermountain Healthcare como una adaptación del modelo FAST implementado por la Asociación Estadounidense de Accidentes Cerebrovasculares (American Stroke Association). Reproducido con permiso de Intermountain Healthcare. Copyright 2011, Intermountain Healthcare.



**ACCIDENTE
CEREBRO-
VASCULAR.
REACCIONA.
NO TE
ARREPIENTAS.**

**Envía STROKE al 80395 o
visita STROKEAWARENESS.COM
para obtener más información.**

Al enviar STROKE al 80395, aceptas recibir hasta tres mensajes de texto enviados en forma automática por Genentech sobre los síntomas del accidente cerebrovascular.

El consentimiento no es un requisito de compra o inscripción. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos. Información adicional disponible en:

<https://www.pulsehealth.tech/tos-genentech.html>

Genentech
Miembro del Grupo Roche

Live area for partner logo. Logo should be left aligned to the box and centered vertically in proportion to the Genentech logo.