

# Aprenda Sobre Su Ataque Gerebral



# Mi Folder Educativo Sobre Ataque Cerebral

Edición 2024

# 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

6

# Mi Conocimineto sobre Ataques Cerebrales

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

E

# Mis Medicamentos

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

Mis

Factores de Riesgo

Prueba sobre riesgo de ataques cerebrales Presión arterial alta Diabetes

Colesterol alto

# Mi Estilo de Vida

Neuroplasticidad
Mantenerse saludable después
de un ataque cerebral
American Heart Association – 8
como dormir lo suficiente

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



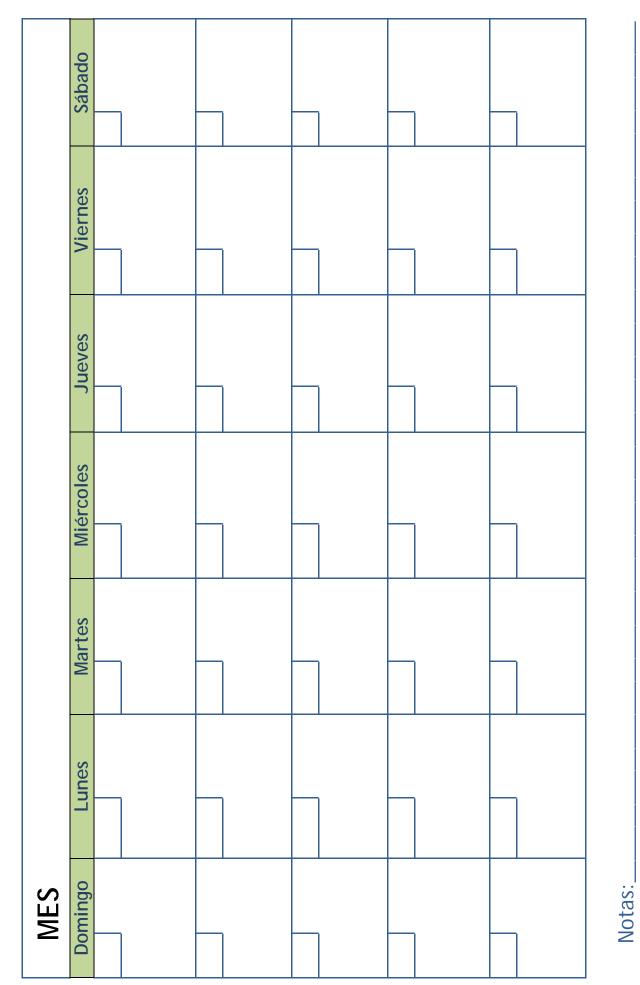
	Semana de:	_//		IAJLI
Lunes		Martes		Miércoles
Jueves		Viernes		Sábado
Jueves		Vicilies		Sabado
Doming	go		Notas	



# Listas de tareas semanal



	Sem	ana de:_	//		IASLI
	Lunes		Martes		Miércoles
_					
		_			
		⊔			
	Jueves		Viernes		Sábado
		_ 🗆			
_		_ 🗆			
		_ 🗆			
		_			
		_			
		⊔			
	Domingo			Notas	



My To Do\_Blank Monthly calendar\_2024\_SPANISH.docx





Nombre				6	
Meta de mi presión arterial	/ t	.o	_/		A

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					

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.









Nombre	Nombre							
Meta de mi pr	esión 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		_	_					

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.



SÁBADO



	120
	· 100 ·

Nombre			6
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					

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.







Nombre		11
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					

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.





Nombre \_\_\_\_\_

# Mi Registro de <u>AZÚCAR EN</u> <u>LA SANGRE</u>

9
•95%
0.0
MAG

Meta de mi azúcar en la sangre

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

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.



# Mi Registro de AZÚCAR EN LA SANGRE

•95%	
	ı
	r
	- 13

Nombre	

Meta de mi azúcar en la sangre \_\_\_\_\_ \_\_\_\_

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

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.









# Mi Registro de <u>AZÚCAR EN</u> <u>LA SANGRE</u>

1	6		11
	. 9	35 TM	
	K		
		1	

Nombre	<u>LA SANGRE</u>
Meta de mi azúcar en la sangre	

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

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.









# Mi Registro de AZÚCAR EN LA SANGRE

•95%

Nombre	

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

<sup>\*</sup>Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.







# MIS ATAQUES CEREBRALES







# hablemos sobre

# Ataque cerebral, AIT y señales de aviso

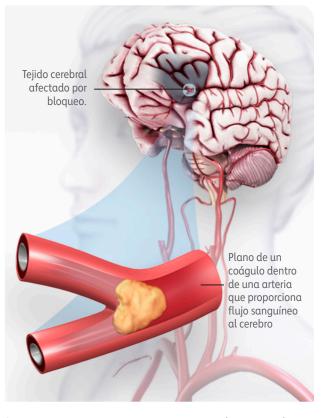
Un ataque cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre y oxígeno al cerebro se obstruye con un coágulo o se rompe.

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).



# ¿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.
- 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:

al 911

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.









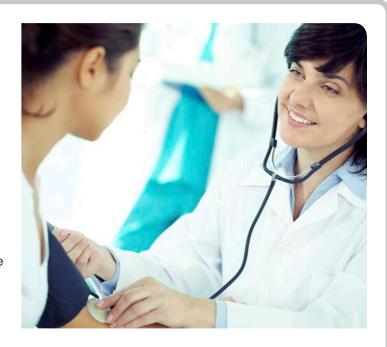


es por la vidaº

### 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 mídasela 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 hace 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)







# hablemos sobre ataque cerebral



# De factores de riesgo de ataque cerebral

- 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 embrazo 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**.
- Inscribase 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.









es por la vida"

Lóbulo parietal

sentido del tacto y el

información visual

### hablemos sobre

# Los cambios causados por un ataque cerebral

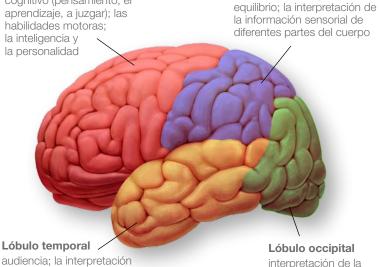
Su cerebro controla la forma en que se mueve, siente, comunica, piensa y actúa. Las lesiones cerebrales ocasionadas por un ataque cerebral pueden afectar cualquiera de estas capacidades. Algunos cambios son comunes, sin importar en qué lado del cerebro se encuentre la lesión. Otros dependen del lado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

del sonido v el lenguaie: la

formación de los recuerdos



### ¿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
- 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 (continuado) de ánimo)







# Los cambios causados por un ataque cerebral

 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**.
- Inscribase 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.









es por la vida™

## 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.



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)





# Los cambios emocionales luego de un ataque cerebral

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 canse 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**.
- Inscríbase para recibir la revista Stroke Connection, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en strokeconnection.org.
- 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<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup> (Ibuprofeno)
Medicina para la tos o el resfriado Tylenol<sup>®</sup> (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? Poe ejemplo:

Alguna vitamina o pastillas (multivitaminas, vitamina E) Pomadas o supositorios

Bebidas nutricionales (como Ensure<sup>®</sup>, Boost<sup>®</sup>, Sustacal<sup>®</sup>, Osmolyte<sup>®</sup>, 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 <u>solo tome los medicamentos que le den las enfermeras.</u> 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 (877) 726-2461 Visítenos en http://www.rancho.org

# **Conozca sus Medicamentos**



Recuerde actualizar la lista si hay cambios con sus medicinas.

Traiga la lista a todas sus citas con el médico o la clínica.

Hoy es: Pági	na No:
--------------	--------

Fecha de inicio	Medicamento/Dosificación	¿Cómo se toma?	¿Para qué es?	Fecha que la terminó
4/20/2020	Aspirina, 81 mg	Por la boca, 1 diaria	Para el Corazón	
6/12/20	Ginseng, 2 bolsas de té	Por la boca, 1 taza Cada día de por medio	Para sentirme fuerte	

# Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center

7601 Imperial Highway
Downey, CA 90242 (877) RANCHO-1 or (877) 726-2461
<a href="http://www.rancho.org">http://www.rancho.org</a>

Addressograph







# 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 preguntele a su doctor, enfermera o farmacéutico! Use el Portal "LA Health Portal" Revisar y renovar sus medicamentos Revisar y renovar sus medicamentos actuales. Número de identificación Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center, 7601 E. Imperial Hwy, Downey Número de receta de Paciente de Rancho 0123456789 - 01/06 100123456 W Rmédica de 10 dígitos Name: MOTRIN 600MG TAB, Qualitest Nombre de la medicina Tome una tableta cada 8 horas \*If drowsiness occurs – do not drive avoid alcohol-discard after Cantidad de surtidos **QTY:** 80 C Generic-IBUPROFEN restantes La persona que escribió su receta Light yellow, oblong, scored, tablet imprinted 36 01 / V médica Prescriber: Smith, John Cuando vea "0" llame al 06/10/15 301 1 Refills VXM RPH: Teléfono de la farmacia (562) 385-7111, \*Keep Opt of Reach of Children – Telephone: (562) 385-7237 Refills: (800) 500-1853 de Rancho para surtir la opción 5 110N: Federal law prohibits transfer of this drug to any person other than person medicina para renovar su medicina 2 semanas antes.

## 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://www.rancho.org



# 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 (800) 500-1853	Línea principal de Rancho Línea directa para resurtir del condado de Los Ángeles		

Servicio	Descripción			
Farmacia del hospital	<ul> <li>La farmacia de Rancho Los Amigos solo puede surtir recetas que provengan de proveedores de salud de Rancho.</li> <li>Los pacientes deben activar las recetas, ya sea por teléfono o en persona.</li> </ul>			
Surtidos	<ul> <li>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 através del Portal para Pacientes "LA Health Portal App"</li> <li>Por favor espere 2 días hábiles para procesar el surtido de sus recetas.</li> </ul>			
Entrega por correo	<ul> <li>Solo los resurtidos pueden enviarse por correo a los pacientes</li> <li>Inscríbase a la farmacia de Rancho Los Amigos o llame a la farmacia central al (213) 288-8480</li> <li>Toma de 3 a 5 días hábiles para que los pacientes reciban sus surtidos</li> <li>Pida los resurtidos por lo menos 7 días hábiles antes de que se le acaben</li> <li>No todos los medicamentos califican para el servicio de pedido por correo</li> <li>Es necesario tener una dirección válida del Condado de Los Ángeles (No P.O. Box/apartado postal)</li> </ul>			
Renovaciones	<ul> <li>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"</li> <li>Los pedidos para renovar pueden tomar de 2 a 3 días hábiles</li> </ul>			

# 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. American Heart **Stroke** 3. Suma el total de cada columna vertical. Factores de Riesgo\* Riesgo Alto Riesgo Bajo No \_\_\_\_ Si o Desconocido ¿Es su presión arterial más de 120/80 mm / Hg? □ No \_\_\_\_ Si o Desconocido \_ ¿Ha sido diagnosticado con la fibrilación auricular? ¿Es su nivel de azúcar de sangre en ayunas más de 100 ☐ No \_\_\_\_ Si o Desconocido \_\_\_ mg/dl? ¿Es su índice de masa corporal más de 25kg/m2? ☐ No \_\_\_\_ Si o Desconocido \_ ¿Es su dieta alta en grasas saturadas, grasas trans, ☐ No Si o Desconocido \_\_\_ bebidas endulzadas, sal, y/o en exceso en calorías? ☐ No \_\_\_\_ Si o Desconocido ¿Es su nivel de colesterol total más de 180 mg / dl? Si o Desconocido \_\_\_\_ □ No \_\_\_\_\_ ¿Ha sido diagnosticado con diabetes mellitus? □ No \_\_\_\_\_ ¿Tiene antecedentes familiares de ataque cerebral (stroke)? ☐ Si o Desconocido \_ ☐ Si o Desconocido ☐ No ¿Fuma? Si o Desconocido ¿Participa en 40 minutos de actividad física moderada ☐ No \_

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

hipertensión

a vigorosa 3-4 días a la semana?

- **Diabetes**
- **Colesterol alto**



PUNTUACIÓN TOTAL (suma los puntos de cada columna)

# 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)		<b>DIASTÓLICA</b> <b>mm Hg</b> (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	0	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	0	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







es por **la vida**°

# ¿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 cardiaca o insuficiencia renal. Estos son los pasos que puede realizar ahora:

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Sigua 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 cardiaca.

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 ayudarle.

### ¿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)

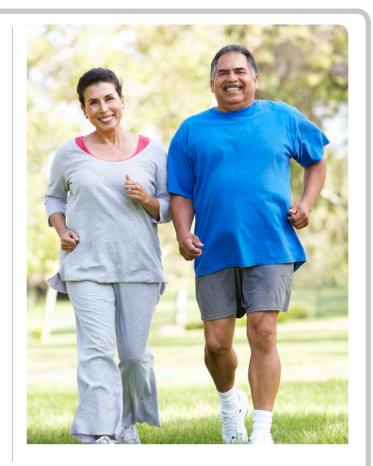


comenzar lentamente y hacer algo que disfrute, como realizar caminatas enérgicas o montar una bicicleta. Intente realizar por lo menos 90 a 150 minutos de ejercicio aeróbico y/o dinámico por semana y/o tres sesiones de ejercicios de resistencia isométrica por semana. Hablar con su proveedor de atención 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 Suscríbase para recibir Heart Insight, una revista gratuita para pacientes cardiacos 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.









#### Monitor Digital de Presión Arteria para el Brazo



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

- Manguito/brazalete rígido, para un uso más fácil y mejor precisión
- Es preferible usar el brazalete para la parte superior del brazo que el brazalete 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 \$35.99	CVS \$65.99	Walgreens \$59.99
Costco \$44.99	Walmart \$34.97	Sam's Club \$57.48
Amazon \$39.99	Rite-Aid \$55.99	

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: 562-385-6690 · http://www.rancho.org



# RESIÓN SANGUÍNEA EN CASA INSTRUCIONES DE MONITOREO DE PRESIÓN SANGUÍNEA EN CASA





# PONIENDO EL MANGUITO

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

## PASO

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



# **PASO 2**

Voltear la palma de su mano nacia arriba.



que el manguito quede al nivel de

# PASO 3

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



# **PASO 4**

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



**PASO 5** 

# **TOMAR UNA MEDIDA**

# **PASO**

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



Siéntese en una silla con sus pies

PASO 2

apoyados en el suelo. Coloque el

brazo sobre una mesa, de modo

# **PASO 3**

su corazón.

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



... 80:09

# **PASO 4**

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



# **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

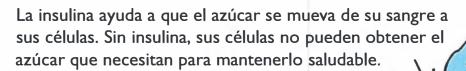


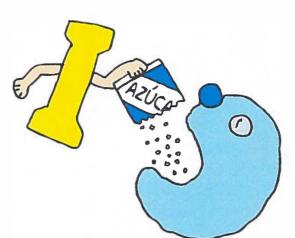
# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

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.





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.



INSULINA





#### **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.



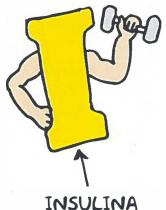
#### CÉLULA DEL CUERPO

Si usted no tiene suficiente insulina para mover elazúcar 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.

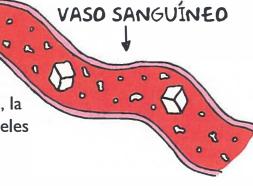


La diabetes tipo 2 es más común entre los adultos, pero la cantidad de niños y jóvenes con diabetes tipo 2 está en aumento. Comer cantidades adecuadas de alimentos saludables y mantenerse activo puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 toman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

La diabetes no tiene cura, pero justed 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.



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











# AZUCAR 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

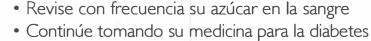


Piel seca



Mucha hambre

#### Qué hacer:



- 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



o cansancio



Sudores



Dolor de cabeza



Hambre



Ira o nerviosismo

Oué 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.

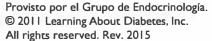


Trátese comiendo 3 sobres o 1 cucharada de azúcar regular, tomando 4 onzas de jugo de fruta regular o 6 onzas de refresco de soda regular (no de dieta!).



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.







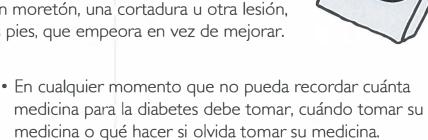


# CUANDO LLAMAR AL MÉDICO

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 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.









es por <mark>la vida</mark>™

#### ¿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 Suscríbase para recibir Heart Insight, una revista gratuita para pacientes cardiacos 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/respuestasdelcorazon** para aprender más.



es por la vida"



## ¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

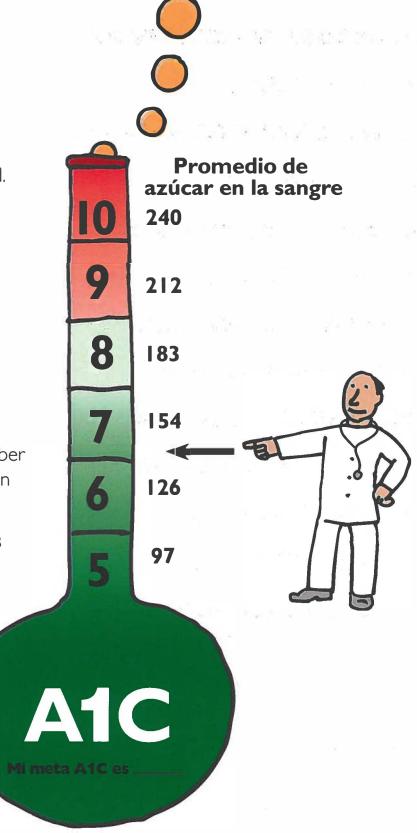
#### ¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Qué número de A1C es adecuado para mí?

Cada persona es diferente.
Usted y su médico o educador en diabetes decidirán la meta o el objetivo de AIC más adecuado para usted.

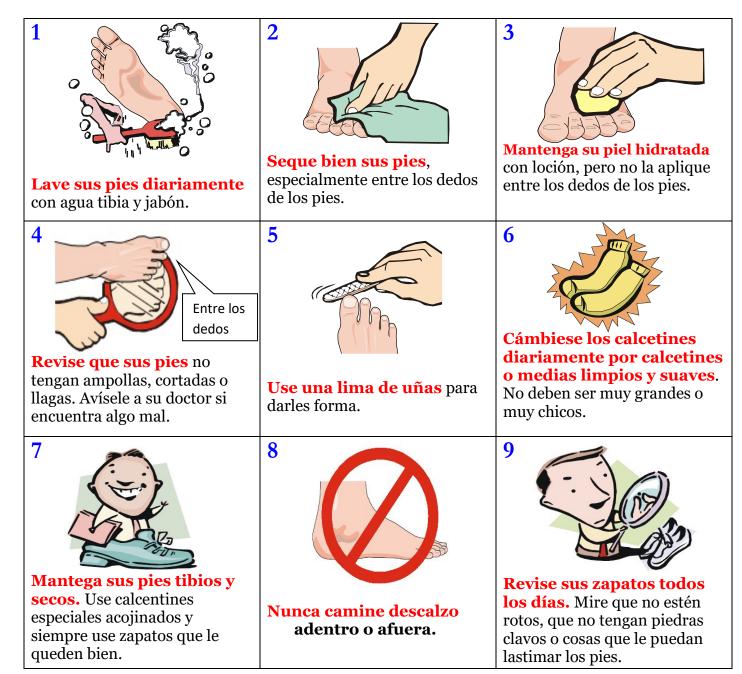
¡Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!







#### Cuidado de los Pies para Personas con Diabetes



Aclaración: El propósito de esta información es para su uso según lo considere apropiado. Hay otras opciones posibles. Si tiene preguntas siempre hable con su médico, enfermera u otras personas a quienes vea para el cuidado de su salud.

Se concede <u>permiso para copiar</u> esta página. Por favor citar: "Medical Consumer Health Information Program, **Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center**" como fuente original.

7601 Imperial Highway• Downey, CA 90242 • 1-877-RANCH0-1 • <a href="http://www.rancho.org">http://www.rancho.org</a>
DM0004FootCareForPeopleWithDiabetes.doc 5/18/2015







#### Inpatient Programa de Educación Sobre la Diabetes

Las clases de educación para pacientes con diabetes estan enseñadas por Sunshine Shahinian, RN, Especialista Certificada en Educación y Cuidado de la diabetes. Los mentores de KnowBarriers, personas que viven con diabetes, participan en las clases para compartir sus experiencias y estrategias personales.

\*Individuos que asistan la clase de educacion son tres veces menos probables de ser readmitidos en el hospital.

#### Cada Semana

Lunes 2-3 PM Grupo de Apoyo : Viviendo con Diabetes

Jueves 2-3 PM Clase de Transición de alta de Diabetes

#### \*Primero y Tercero Semana del Mes

Miercoles 10-11 AM Clase de Comiendo Saludable con Diabetes

#### \*Segundo y Cuarto Semana del Mes

Lunes 10-11 AM Clase de *Tomar de Decisiones Saludables* 

Jueves 10-11 AM Clase de Plan para control de la Diabetes

#### **Ubicacion:** Segundo piso JPI, Comedor de Actividad

<sup>1.</sup> Sara J. Healy, D. Black, C. Harris, A. Lorenz, K. M. Dungan; Inpatient Diabetes Education Is Associated With Less Frequent Hospital Readmission Among Patients With Poor Glycemic Control. *Diabetes Care* 1 October 2013; 36 (10): 2960 2967. https://doi.org/10.2337/dc13-0108



#### ¡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!

PbfUa "aginformación o para registrarse, por favor comuníquese con:

Los SERVICIOS DE EDUCACIÓN SOBRE DIABETES

(562) 385-6900

RANCHO LOS AMIGOS NATIONAL REHABILITATION

CENTER 7601 Imperial Highway Downey, CA 90242

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

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





# Riesgo de Ataques cerebrales

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









es por la vida"

#### ¿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
Colesterol HDL	sobre el resultado y cómo impacta en su salud general.
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/m2

#### ¿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)

#### respuestas del corazón



#### ¿Qué significan mis niveles de colesterol?

#### ¿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.
- Suscríbase para recibir Heart Insight, una revista gratuita para pacientes cardiacos y sus familias en heartinsight.org.
- 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/respuestasdelcorazon** para aprender más.



es por la vida"







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, jy 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.



#### ¿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 grasoso 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.
- Suscríbase para recibir Heart Insight, una revista gratuita para pacientes cardiacos 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/respuestasdelcorazon** para aprender más.



es por la vida"



# MIESTILO DE VIDA



# Neuroplasticidad

#### SANANDO AL CEREBRO

#### ¿Qué es la Neuroplasticidad?

- El CEREBRO le dice a su cuerpo cómo moverse y cómo hablar mediante el envió 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: 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











# Life's Essential

#### CÓMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN



#### **CREE UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN** SALUDABLE

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.



verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, aves sin piel, pescado y mariscos.









las bebidas azucaradas, el alcohol, el sodio, las carnes rojas y procesadas, los carbohidratos refinados como los azúcares añadidos y los alimentos de grano procesados, los productos lácteos ricos en grasas, los alimentos altamente procesados, los aceites tropicales como de coco y de palma.









grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados (presentes en algunos productos horneados preparados y en productos fritos).



#### LEA LAS ETIQUETAS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Si aprende a leer y comprender las etiquetas de los alimentos, podrá optar por opciones más saludables.

Si tiene varias opciones, compare la información nutricional. Elija productos con una cantidad menor de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

#### Obtenga más información en heart.org/lifes8





Solo coma tantas calorías como las que gasta mediante la actividad física. Sea consciente de los tamaños de las porciones e ingiera raciones razonables.



Aprenda métodos de preparación saludables y controle así el contenido nutricional de su comida.



La marca de verificación del corazón lo ayuda a encontrar alimentos que pueden formar parte de un plan de dieta saludable.



La American Heart Association tiene cientos de recetas saludables para el corazón entre las que puede elegir.





#### CÓMO CONTROLAR EL PESO



#### REALICE UN SEGUIMIENTO

Conocer la cantidad de calorías que ingiere y su nivel de actividad puede ayudarlo a identificar los cambios que desea realizar. Para perder peso, tiene que quemar más calorías de las que ingiere.

#### **REDUZCA LA INGESTA DE CALORÍAS:**

Mantener un seguimiento de lo que come y de cuánto come, puede ayudarlo a saber si está comiendo por costumbre, estrés o aburrimiento en lugar de hambre real.



#### **AUMENTE LA QUEMA DE CALORÍAS:**

Un dispositivo de control de la actividad física puede ayudarlo a medir su nivel de actividad.



#### **CONOZCA SU IMC**



El índice de masa corporal (IMC) es un valor numérico de su peso en relación con su altura.

Puede ayudarlo a saber si tiene un peso saludable o si necesita bajar de peso. El IMC ideal es de 25.

Puede calcular su IMC en línea o consultar a su profesional de la salud.

#### Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS

Aprenda sobre los tamaños de las porciones y cuánto podría estar comiendo realmente.



Pase menos tiempo sentado, muévase más y aumente la intensidad para quemar más calorías y mejorar su estado de salud.



Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



#### PIDA AYUDA

Si no puede bajar de peso de manera satisfactoria por su cuenta, hable con su profesional de la salud.



# Life's Essential

#### CÓMO SER MÁS ACTIVO



#### **MUÉVASE MÁS**

Los adultos deben obtener un total semanal de, al menos,





75 MINUTO

de actividad aeróbica moderada (ejercicios aeróbicos acuáticos, baile en un ámbito social, jardinería) de actividad aeróbica intensa (correr, circuitos de nado, saltar la cuerda)

O una combinación de ambas, distribuidas a lo largo de la semana.

#### **FORTALEZCA SU CUERPO**

Incluya actividades de fortalecimiento muscular (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.

#### **AGREGUE INTENSIDAD**

Aumente el tiempo, la distancia, la duración o el esfuerzo para lograr más beneficios.

#### SIÉNTESE MENOS

Levántese y muévase durante el día.

#### **NIÑOS Y ADOLESCENTES**

deben realizar, al menos, 60 minutos de actividad física todos los días, incluidos los juegos y las actividades estructuradas.







#### Obtenga más información en heart.org/lifes8





#### ESTABLEZCA OBJETIVOS

Defina objetivos realistas y realice cambios pequeños y duraderos que lo preparen para lograrlo.



#### **SIGA ADELANTE**

No pare cuando haya logrado sus objetivos. Aumente poco a poco la actividad y la intensidad para conseguir más beneficios para su salud.



#### **CAMINE MÁS**

Hay muchas formas de mantenerse activo. Caminar es la forma más sencilla.



#### MANTÉNGASE ACTIVO

No solo puede ayudarlo a sentir, pensar, dormir y vivir mejor, ya que mantenerse activo también mejora la calidad de vida general. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir su objetivo.



#### REALICE MÁS ACTIVIDAD

Encuentre formas de moverse más en su vida diaria, ya sea en el trabajo, en el camino a este o en casa. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir su objetivo.



#### **CREE UN HÁBITO**

Realice actividades todos los días a la misma hora aproximadamente para que se convierta en un hábito. Agéndelo para que tenga menos probabilidades de olvidar un día.





#### CÓMO DEJAR DE FUMAR



#### **CONOZCA LOS RIESGOS**

El primer paso para dejar de fumar, vapear y consumir tabaco es comprender los riesgos y los efectos que tiene sobre usted y su familia.

- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía se ve reducido a la mitad.
- Fumar es la principal causa evitable de muerte en los EE. UU. Está relacionado con aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas y el 90% de cánceres pulmonares.
- Fumar daña su sistema circulatorio y aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades.
- Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos del tabaco contienen numerosas sustancias químicas tóxicas, al igual que el humo, el vapor y los líquidos.
- El consumo de tabaco y la adicción a la nicotina representan una crisis cada vez más grave entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Puede ser una de las millones de personas que consiguen dejarlo cada año.
- Vapeo y tabaquismo pasivo.
- Aproximadamente la mitad de los niños de los EE. UU. entre 3 y 11 años se encuentran expuestos al humo y vapor indirecto.



#### DISEÑE UN PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Es más probable que deje de fumar para siempre si prepara un plan que se adapte a su estilo de vida.

FIJE una fecha para dejar de fumar de no más de 7 días.

FIIIA un método: del todo o poco a poco.

**DECIDA** si necesita ayuda de un profesional de la salud, un sustituto de la nicotina o algún medicamento.

PREPÁRESE para el día que fijó. Piense en cómo va a enfrentar la ansiedad y los impulsos.

DÉJELO el día que fijó.

#### Obtenga más información en heart.org/lifes8





#### ENFRENTE LAS GANAS DE FUMAR

Conozca qué factores las desencadenan, ya sean físicos o mentales, y planifique cómo enfrentarlos. Evite las situaciones que le provoquen ganas de fumar o de consumir tabaco hasta que esté seguro de que puede manejarlas.



La actividad física puede ayudarlo a controlar el estrés y las ganas de fumar después de dejarlo. También se sentirá mejor.



#### CONTROLE EL ESTRÉS

Aprenda otras formas saludables para controlar el estrés después de dejar de fumar.



#### OBTENGA APOYO

Un sistema o programa de apoyo puede ayudarlo con algunas de las dificultades más comunes para dejar de fumar. 1-800-QuitNow



#### **PERSEVERE**

Dejar de fumar requiere de mucha fuerza de voluntad. Dese un premio cuando alcance sus metas y perdónese cuando dé un paso atrás. Retome el rumbo en cuanto sea posible para dejar el hábito para siempre.





#### CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL



#### **COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



<u>117</u>

#### SISTOLICA

El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

#### **DIASTÓLICA**

El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior α 120	у	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	у	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	0	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	0	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120



#### **SUPERVISE SUS NIVELES**



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

#### Obtenga más información en heart.org/lifes8





#### COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



#### **MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



#### CONTROLE SU PESO

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.



#### EVITE LA NICOTINA

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.

# Life's Essential COLESTEROL

#### CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL



#### COMPRENDER EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: ALIMENTOS y su propio ORGANISMO.

Se encuentra solamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



#### **HDL = BUENO**

La lipoproteína de alta densidad se conoce como colesterol "bueno".



#### LDL = MALO

La lipoproteína de baja densidad se conoce como colesterol "malo".

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

heart.org/cholesterol

#### **TRIGLICÉRIDOS**

El tipo más común de grasa en el cuerpo.

#### **COLESTEROL TOTAL**

nivel de HDL + nivel de LDL + 1/5 del nivel de triglicéridos = **nivel de colesterol total.** 



#### SUPERVISE SUS NIVELES



Un profesional de la salud puede medir el nivel de colesterol en sangre y ayudarlo a comprender lo que significan en contexto de su salud cardíaca general.



Realice un seguimiento de sus niveles de colesterol en el tiempo y tome medidas para reducir el colesterol alto.

Verifique su riesgo de enfermedades cardíacas con Check. Change. Control. Calculator.

#### Obtenga más información en heart.org/lifes8





#### COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



#### **MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a mejorar los niveles de colesterol.



Las grasas que come pueden afectar sus niveles de colesterol. Sustituya las grasas saturadas por grasas no saturadas.



#### EVITE LA NICOTINA

Fumar reduce el colesterol HDL bueno. También aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



#### TOME LA MEDICACIÓN COMO SE LE INDICA

Su profesional de la salud puede prescribirle estatinas y otros medicamentos para ayudar a controlar sus niveles de colesterol.

# Life's Essential

#### CÓMO CONTROLAR LA GLUCEMIA



#### **COMPRENDA LA GLUCEMIA**

El primer paso para controlar su glucemia es comprender qué hace que aumenten sus niveles.

## **INSULINA**

Los carbohidratos y los azúcares de los GLUCOSA alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y en el aparato digestivo. De ese modo, la glucosa llega al torrente sanguíneo.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre y desciendan los niveles de glucemia.

En la diabetes tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células porque:

> El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.



El páncreas pierde paulatinamente la capacidad de producir insulina.



Esto puede derivar en una glucemia alta.







#### **SUPERVISE SUS NIVELES**

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de glucemia y proporcionar recomendaciones. Si le diagnostican diabetes tipo 2, deberá controlar su glucemia con regularidad.

Visite KnowDiabetesbyHeart.org para comprender cómo controlar los riesgos de enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares si sufre de diabetes.

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 α 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes.
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o tener un accidente cerebrovascular.

#### Obtenga más información en heart.org/lifes8





#### **COMA DE FORMA** INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



#### **1UÉVASE MÁS**

La actividad física puede ayudarlo a reducir el riesgo de diabetes y a regular la enfermedad en caso de que ya la padezca.



#### **CONTROLE SU PESO**

Mantenga un peso saludable para ayudar a prevenir, retrasar o controlar la diabetes



#### **EVITE LA** NICOTINA

Fumar, el vapeo, el tabaquismo pasivo o el consumo de tabaco pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, tener un accidente cerebrovascular, muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. También puede hacer que la prediabetes y la diabetes sean más difíciles de controlar.



# Life's Essential

#### CÓMO DORMIR LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.



#### **DESCUBRA CÓMO EL SUEÑO AFECTA SU SALUD**

La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Los niños y los adolescentes necesitan dormir aún más. Dormir mal puede ponerlo en mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- Enfermedad cardiovascular
- Deterioro cognitivo y demencia
- Depresión
- Presión arterial alta, glucemia y colesterol







#### **CONOZCA LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO**

CURACIÓN y reparación de células, de tejidos y de vasos sanguíneos

MÁS FUERTE sistema inmunitario

MEJOR estado anímico y más energía

MEJOR FUNCIÓN CEREBRAL que incluye estado de alerta, toma de decisiones, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas

MENOS RIESGO de enfermedad crónica

Obtenga más información en heart.org/lifes8





#### **ALÉJELO**

Carque su dispositivo lo más lejos posible de la cama. ¿Bonificación añadida? La distancia puede ayudarlo a sentirse menos agobiado en general.



Atenúe la pantalla o utilice una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar su ritmo circadiano y la producción de melatonina.



#### CONFIGÚRELO.

Las alarmas no se utilizan solo para despertarse, ponga una alarma para recordarle que es la hora de irse a dormir.



#### **BLOQUÉELO**

Si tiene el mal hábito de desplazarse por la pantalla, pruebe una aplicación de bloqueo de aplicaciones que le impida distraerse con correos electrónicos fuera del horario laboral, redes sociales o juegos.



#### **DESCONÉCTELO**

Deshágase de las notificaciones que la despiertan por la noche. Coloque el teléfono en modo "no molestar" para bloquear todas las notificaciones cuando esté intentando dormir.

© 2022 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud, 5/22 DS19388

# MIS RECURSOS



#### Números de Teléfono de Rancho Importantes

Teléfono de Emergencia91	1
Centro de Bienestar Don Knabe	.562-385-6600
Expedientes Médicos	
Línea de Asesoramiento de Enfermería	562-385-6211
Ortesis	.562-385-8143
Administrador de Casos Ambulatorios(Coordina equipo médico duradero, salud en el hogar, derivaciones para tratamientos médicos fuera de la red y terapia ambulatoria, et	3
Terapia para Pacientes Externos(Para cancelar / reprogramar citas de terapia)	562-385-6847
Servicios Financieros para Pacientes(Fondos / preguntas de facturación)	562-385-7334
Farmacia	562-385-7237
English	562-385-7236
Servicios para Miembros de Rancho	
Centro de Recursos de Rancho	es, ayuda
Servicios de Voluntariado en Rancho	562-385-7651
Transporte RRI (Transporte Accesible a/de Rancho)	562-385-6778
Clínica de Trabajo Social(Apoyo social, recursos/información)	562-385-7867

#### Recursos para la Recuperación de un Ataque Cerebral



#### Programas en Rancho

#### Centro de Bienestar Don Knabe (562) 385-6600

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. (562) 385-8175

#### Modificando el Estilo de Vida (LifeStyle Redesign) (562) 385-6847

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

#### Psicología (562) 385-8181

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

#### **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

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

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.

<u>Neurología</u> (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 cardiaco.

Los trastornos neurológicos incluyen:

~ Ataque cerebral ~ Dolor de cabeza ~ Enfermedad de Alzheimer

~ Enfermedad de Parkinson

~ Epilepsia ~ Esclerosis múltiple ~ Neu

~ 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



<u>Terapia Física</u> (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.

<u>Psicología</u> (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.

<u>Trabajo Social Clínico</u> (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 clicaquí para más información.



# Revise y renueve sus medicamentos

Revise, renueve y solicite su (s) medicamento (s) actual (es). Hacer clicaquí 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 clicaquí para solicitar



http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal







# Portal de LA Health

# **AHORRE TIEMPO – INSCRÍBASE HOY**

<u>Paso 1:</u> Vaya a <a href="http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal">http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal</a>. Para ver la información en español, haga clic en 'Translate"

# Paso 2: Haga clic en "Enlistate ahora"



# Necesita la siguiente información para inscribirse:

- Nombe y apelido:
- 2. Fecha de nacimiento

\_\_\_\_/\_\_\_/

3. Número de registro médico (MRN) <u>ó</u> el correo electrónico que aparence en su expediente médico

<u>Paso 3:</u> 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).

Para obtener ayuda para inscribirse, comuniquese con Rancho Centro de Recursos (562) 385-6007 o la Navegadora de tecnologia de la salud, Jennifer Equivel (213) 574-9201





# 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	Esperar a que se apruebe el Access, solo para pacientes de Rancho, se hacen excepciones caso por 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	Por lo menos con 24 horas de anticipación. Cuanto antes mejor para obtener la hora deseada	2 meses abiertos para reservar a la vez. El espacio es muy limitado, cuanto antes mejor	Por lo menos con 24 horas a una semana de anticipación.	Por lo menos con 48 horas de anticipación, hay servicio disponible el mismo día si las horas de viaje son flexibles	Ninguna
Pasajero Extra	Una persona puede viajar con el pasajero gratis	Un cuidador puede viajar con el pasajero gratis	Asistentes o cuidadores pueden viajar gratis	Una persona puede viajar con el pasajero gratis	Ninguna
Restricción de uso	Ninguna	Limitado a citas en Rancho Los Amigos. Solo pueden viajar mayores de 18 años de edad en adelante.	Limitado a la misma ciudad; algunos prestan servicios a ciudades vecinas solo para citas médicas.	Solo para citas médicas que no sean de emergencia y para terapia	Ninguna





# Grupos de Apoyo para Ataques Cerebrales



¿Podré cuidar de mí mismo?

¿Voy a disfrutar la vida?

familia estará bien?

Μi,

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.comrancholosamigosrehab



63 Dirección: 7601 Imperial Hwy

Downey, CA 90242

Teléfono: (562) 385-8488

E-mail: outdooradventure@rancho.org

# Terapia Recreacional Aventura al Aire Libre Adaptativa Enero 2024

\*\*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
2024	10:30am – 12:00pm *Seamos Sociales (Downey)	3 10:00am – 11:00am *AOA Evaluación Física 11:00am – 12:00pm *Introducción al Ciclismo Adaptativo	4	5 10:00am – 11:30am *Ciclismo Adaptativo Alrededor de Rancho (Downey)
FELIZ AÑO NUEVO 8	9	10 10:30am – 1:30pm *Ciclismo Adaptativo al Aire Libre (Huntington Beach)	11 11:00am – 1:00pm *Escalada en Roca Interior Adaptada (Los Angeles) 1:00pm – 3:00pm *Boliche (Norwalk)	12
15	16 10:00am –12:00am *Exploración de Senderos (Long Beach)	17 10:00am – 12:00pm *AOA Evaluación Física	9:30am – 11:30am *Clínica de Golf Para Principiantes (Downey)	19
10:30am – 1:30pm *Ciclismo Adaptativo al Aire Libre (Long Beach)	23	10:30am – 1:00pm *Navegación (Long Beach)	25 10:00am – 11:30am *Ciclismo Adaptativo Alrededor de Rancho (Downey)	9:30am – 11:30am *Disco de Golf (Long Beach)
29	30	31 9:30am – 11:30am *Clínica de Golf (Norwalk)	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. \*Edades 16-17 requiere consentimiento de los padres.
- 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
- Las mascarillas son muy recomendables durante las actividades del programa.
- Debe llevarse máscaras en todo momento durante la actividad.







Generosamente financiado por el Departamento de Arte y Cultura del Condado de Los Ángeles



# Terapia Recreativa

# Programa de Bellas Artes

¡Únase a nuestro Programa de Bellas Artes para Adultos el cual ofrece varias técnicas de arte dirigidas por instructores de arte experimentados! Aprenda a crear bellas obras de arte usando una variedad de medios. Las sesiones de arte se ofrecen 3 veces al año. No necesita tener experiencia previa. Los participantes deben haber sido pacientes de Rancho o ser actualmente pacientes externos de Rancho para postularse.

Duración: sesiones de 6-10 semanas, las clases se reunen 1 vez a la semana

Lugar: Centro de Bienestar Rancho Los Amigos, Terapia Recreativa cuarto #104

Tamaño de la clase: 10-12 participantes por sesión

\$20 por persona, se aplican tarifas de sesión no reembolsables para ayudar a cubrir el costo de los materiales



Para más información comuníquese con:

Christina Randle- Supervisora de TR: (562) 385-6323 / cwebster@dhs.lacounty.gov





# Números de Teléfono Importantes

# Farmacia Pacientes Externos

farmacia para pacientes externos Línea para surtir medicinas de la (OPB, 1er piso)

(562) 385-7236 (562)385-6011 (562) 385-8432

(Inglés)

(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. (562) 385-7046 Se le darán instrucciones sobre cuándo y dónde presentarse para Laboratorio (OPB, 3er piso)

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. (562) 385-7535 Imágenes Médicas (OPB, 1er piso) (562) 385-6211 Línea de Consulta de Enfermería

(562) 385-7121 Manejo de Información de Salud/

Expedientes Médicos (Edificio 603)

Llame a Manejo de Información de Salud / Expedientes médcos para obtener copias de expedients médicos o asistencia para completar formularios médicos como formularios de discapacidad. (562) 385-8143 Ortesis/Aparatos Ortopédicos

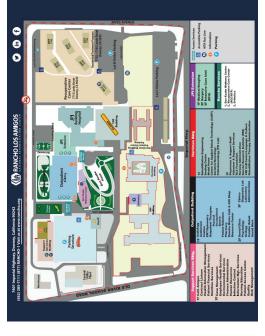
(562)385-7867**Frabajo Social Clínico** 'OPB, 2º piso) (562) 385-7111 Otros Números de Teléfono

Oficina de Remisiones como Paciente Externo Oficina de Admisión Hospitalaria

**Defensor de los Pacientes** 

Servicios Financieros para Pacientes

Servicios Voluntarios Fundación Rancho



# **Direcciones**

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

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

# Desde la Autopista 105:

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



**65** 

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

# Centro Nacional de Rehabilitación Rancho Los Amigos

7601 Imperial Hwy

Downey, CA 90242 (562) 385-7111 http://www.rancho.org

# Rancho no tiene servicios de emergencias





# Folleto Informativo de Servicios de Atención Ambulatoria

# **Bienvenido!**



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

Para garan zar que Rancho

Condado de Los Ángles.

Rancho antes de ser remiti o para recibir servicios con nuos. pueda ayudarle, usted será visto por uno de los médicos de

# **CENTROS DE EXCELENCIA**

Lesión cerebral

Patokinesiología

- Centro de Tecnología
- Pediatría Aplicada a la Rehabili-
- Programa de post-polio

tación (CART)

- ◆ Diabetes/Preservación ◆ Manejo de úlceras por
  - presión
- Ataque cerebral

Gerontología

Neurología

de la extremidad/

Amputación

Lesión de médula espinal

- Servicios vocacionales
- Ortesis/prótesis

# Registro

Por favor regístrese 15 minutos antes de su cita en la clínica o área de terapia. Estamos comprometid s 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 fí ica de 6 pies.
- Cubrir su tos y estornudos.
- Lavar las manos o usar desinfectante de manos con frecuencia.
- Avisarle a un empleado si ene algún síntoma.



# Qué debe traer a su visita por consulta externa

veri cación de su dirección actual a cada visita. (Esto no Por su seguridad, usted debe traer su identifi ción y es para propósitos de inmigración).

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

# Recuerde traer:

- Una lista de preguntas: cualquier síntoma o problema nuevo como dolor, ebre o debilidad.
- Envases de medicamentos originales o lista de todas sus medicinas (recetadas y de venta libre)
- Radiografí s 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

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

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



# Lugares de Registro

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

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



# Para cancelar o volver a programar citas, por favor

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	(562) 385– 6800
Kenabilitacion (CAKT)	
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

Sesión de Nutrición Virtual — \$90-\$150 por sesión \*Únicamente con cita

\*Para programar una cita, envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov

o por mensaje de texto al (562) 539-4028



### Lunes **Viernes** Martes Jueves 9:00 am Miércoles 12:00 11:00 am 11:00 am Meditación Guiada en Vivo por Grupo de Apoyo para Lesiones Grupo de Apoyo para Clase de Zoom para relajación y paz 12:00 pm Lesiones Medulares Español Cerebrales Español Composición Envíe un correo electrónico a: Grupo de Apoyo para Envíe un correo electrónico a: **Musical con Charles** Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov **Ataques Cerebrales** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov Inglés Envíe un correo rlawellness@dhs.lacounty.gov 12:00 pm electrónico 12:00 pm Grupo de Apoyo para Lesiones Grupo de Apoyo para Lesiones JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov Medulares (Inglés) Cerebrales Inglés Envíe un correo Envíe un correo electrónico a: 1:00 pm electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov Grupo de Conversación sobre 12:00 pm 1:00 pm Afasia-Inglés Grupo de Apoyo para Mujeres Grupo de Apoyo para Envíe un correo Envíe un correo electrónico a: Manejar

Hay becas disponibles para sesiones privadas virtuales y clases de ZOOM EN VIVO Para más información, envíenos un correo electrónico a:

JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov

rlawellness@dhs.lacounty.gov o mensaje de texto al (562)539-4028

RANCHO

Research Institute

### 1:00 pm Cerebros en Marcha español

2º y 4º martes del mes. Para

unirse

al grupo envíe un correo electrónico a:

shayes@dhs.lacounty.gov y

Iphillips2@dhs.lacounty.gov

Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov

### 2:00 pm Cerebros en Marcha

Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov

electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov

### 1:30 pm Grupo de Conversación sobre

Afasia-Español Envíe un correo

electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov

2:00 pm Grupo de Apoyo para

**Derrame Ataques** Cerebrales, en Español Envíe un correo electrónico

JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov





# Centro de Bienestar **Don Knabe**

Abierto para servicios en persona

Prepárese ● Optimice ● Bienestar

Horario: 7:00am - 5:00pm, lunes a viernes.

Para obtener actualizaciones e información visite:RLAFit.com





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00am	12:15 pm	9:00 am	9:30 am	10:00 am
Clase de Inglés	Zumba	Clase de Tejido	Clase de Deporte en silla	Clase de Inglés
Cuarto 111	Cuarto 105	(1er y 3º miércoles del mes)	de Ruedas	Cuarto 111
		Fuera de DKWC	(2°y 4°Jueves del mes)	
11:00 am	12:30 pm		Cancha de baloncesto OPB	10:00am
Grupo de Apoyo para	Artistas en Desarrollo	10:00 am	11:00am	Cerebros en Marcha
Lesiones Cerebrales	Cuarto 105	Clase de Inglés	Grupo de Conversación sobre	Cuarto 105
Español		Cuarto 111	Afasia-Inglés	
Cuarto 105	1:00 pm		Cuarto 105	1:00 pm
	Grupo de Apoyo para	11:00 am Aromaterapia/		Meditacion y conciencia plena
12:00pm		Relajación	12:15pm	(1er y 3er viernes del mes)
Grupo de Apoyo para	manejar	(2º Miércoles del mes)	Zumba	Cuarto 110
Lesiones Cerebrales Inglés	(2º y 4º martes del mes)	Cuarto 110	Cuarto 105	
Cuarto 105	Edificio OPB 1019	cuarto 110	1:00pm	
cdarto 103		12:15 pm	Grupo de Conversación sobre	
		Zumba	Afasia-Español	
12:30 pm		Cuarto 105	Cuarto 105	
Artistas en				
Desarrollo		1:00 pm		
Cuarto 105		El grupo de apoyo de artes		
		escénicas		
		(1er miércoles de cada mes) Cuarto 105		
		Cuarto 105	Consideraciones sobre Covid-19	
		1:30 pm	Autoevaluaci	ón de Covid-19 en la entrada
		Bingo	Se recomienda encarecidamente	el uso de máscaras aprobadas por Rancho
		(3º Miércoles del mes) Cuarto 104	quiere un distanciamiento de 6 pies entre todos los participante	
		2:00 pm	No se brinda servicio de toallas	
		Grupo de Apoyo para	Están establecidos los	protocolos de limpieza y desinfección
		Derrame Ataques Cerebrales en Español Cuarto 105		miten 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) 539-4028



# **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

# P

# ¡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.



Sources: CDC.GOV AND PUBLIC HEALTH.LACOUNTY.GOV



# **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
  - o Salud: cobertura de salud, embarazo y lactancia
  - <u>Recursos financieros:</u> 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:
  - o <a href="http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/">http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/</a>
- Centers for Disease Control and Prevention
  - o https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html
- The City of Los Angeles
  - o <a href="https://corona-virus.la">https://corona-virus.la</a>

# 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: <a href="https://www.massgeneral.org/psychiatry/guide-to-mental-health-resources">https://www.massgeneral.org/psychiatry/guide-to-mental-health-resources</a>
- Más allá del COVID: Vivir bien durante y más allá de la pandemia de coronavirus:

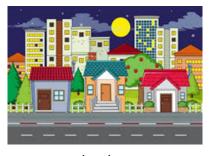
https://beyondcovid-19.com/https://beyondcovid-19.com/







# **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) <a href="https://www.sce.com/es/residential/assistance/care-fera?">https://www.sce.com/es/residential/assistance/care-fera?</a>
     from=/care
  - Departamento de Agua y Energía de Los Ángeles (LADWP) <a href="https://www.ladwpnews.com">https://www.ladwpnews.com</a>
  - o Compañía de Gas del Sur de California <a href="https://www.socalgas.com/es/save-money-and-energy/assistance-programs/california-alternate-rates-for-energy">https://www.socalgas.com/es/save-money-and-energy/assistance-programs/california-alternate-rates-for-energy</a>
- 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 Cal Gas Co) https://www.sce.com/es/residential/assistance/medical-baseline
- Exención de impuestos para usuarios de servicios públicos <a href="https://utility-tax-exemption.pdffiller.com">https://utility-tax-exemption.pdffiller.com</a>

# 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 <a href="http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/calfresh">http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/calfresh</a>
- Programa de comidas de restaurants de Los Ángeles
   <a href="http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/restaurant-meals/">http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/restaurant-meals/</a>
- Banco de Alimentos Regional de Los Ángeles https://www.lafoodbank.org
- Programa de entrega de comidas a domicilio por ciudad <u>www.mealcall.org/locations/ca.htm</u>
- 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<sup>er</sup> piso Lunes a viernes de 9am-2pm

# Recreación

- Características de accesibilidad a parques estatales de California http://access.parks.ca.gov
- Equipo adaptativo para recreación <a href="https://store.accesstr.com">https://store.accesstr.com</a>
- Pase de acceso por tierra de América <a href="https://www.nps.gov/planyourvisit/passes">https://www.nps.gov/planyourvisit/passes</a>
- Terapia acuática de California & Bienestar Pools of Hope <a href="https://www.caaquatictherapy.com">https://www.caaquatictherapy.com</a>
- Centro de Bienestar Don Knabe <a href="https://www.ranchoresearch.org/don-knabe-wellness-center">https://www.ranchoresearch.org/don-knabe-wellness-center</a>
- 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
  - o UCLA https://www.recreation.ucla.edu/Adaptiveprograms
  - o Centro recreativo adaptable de EEUU <u>www.usarc.org</u>
- 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) <a href="http://ranchofoundation.org/drivers-education-training-program">http://ranchofoundation.org/drivers-education-training-program</a>

# 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/VocationalRehabilition



# **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 refriere 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





# LA LEY SOBRE PERSONAS CON DISCAPACIDADES





 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

# **<u>Título III: Adaptaciones Públicas</u>**

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 dificultado 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

# **<u>Título V: Diversas disposiciones</u>**

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 eléctronico <a href="mailto:lawong@dhs.lacounty.gov">lawong@dhs.lacounty.gov</a> con 5 días de anticipación.





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

BE FAST LLAMAAL 911

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





Face (Rostro)



Speech (Habla)

dificultad para
hablar, confusión

Time (Tiempo)

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. Convirolt 2011. Intermountain Healthcare.



### 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 er 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



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

© 2021 Genentech USA, Inc., So. San Francisco, CA. Todos los derechos reservados. M-US-00002274(v2.0)