

FATIGA POST-ACV: COMPRENDER Y ADAPTAR LA VIDA EN CASA

Formación dirigida a familias y seres queridos de personas que han sufrido un ACV

Comprender la fatiga neurológica post-ACV para acompañar mejor sin agotarse

Duración : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Familias y cuidadores de personas con ACV
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas está dirigida a las familias y seres queridos de una persona que ha sufrido un ACV. La fatiga neurológica post-ACV es la secuela más frecuente y la más mal entendida por el entorno. La persona duerme mucho, abandona las actividades en curso, se niega a salir — y los seres queridos a veces piensan que no está haciendo esfuerzos o que está deprimida. Esta formación explica por qué esta fatiga es real, neurológica e impredecible, y proporciona a las familias herramientas concretas para organizar la vida en casa teniendo en cuenta esta limitación, sin agotar ni a la persona ni al cuidador.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender la fatiga neurológica post-ACV	4 lecciones
MODULE 2	Organizar la vida en casa	4 lecciones
MODULE 3	La fatiga y la relación con su ser querido	4 lecciones
MODULE 4	Usted, como familiar	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender la naturaleza neurológica de la fatiga post-ACV y sus manifestaciones
- Identificar los momentos de energía y adaptar la planificación del día a día
- Organizar el hogar para reducir el gasto energético de su ser querido
- Gestionar las tensiones relacionales causadas por la fatiga invisible
- Adaptar las expectativas y mantener una vida social a pesar de la limitación
- Reconocer y prevenir su propia fatiga como cuidador
- Implementar relevos y apoyos sostenibles para el acompañamiento
- Construir una comunicación benevolente sobre la fatiga con su ser querido

Información general

Duración	2 horas
Público destinatario	Familias, seres queridos y cuidadores de personas que han sufrido un ACV
Requisitos previos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - ¿Qué es exactamente la fatiga post-ACV?

- Definición: una fatiga neurológica, no psicológica ni muscular
- El cerebro dañado consume mucha más energía para las mismas tareas
- Afecta a más del 70% de las personas después de un ACV
- A menudo incomprendida por el entorno e incluso por los cuidadores

Lección 2 - ¿Cómo se manifiesta esta fatiga en el día a día?

- Agotamiento repentino e imprevisible sin signos precursores
- Deterioro cognitivo al final del día: menos palabras, menos concentración
- Irritabilidad y sensibilidad emocional aumentadas por la fatiga
- Fatiga invisible: la persona parece descansada pero su cerebro está al límite

Lección 3 - Lo que la fatiga no es

- No es pereza ni falta de motivación
- No es necesariamente depresión, aunque ambas pueden coexistir
- No es una regresión: la fatiga fluctúa sin significar empeoramiento
- No es una fatalidad: se puede gestionar con buena organización

Lección 4 - La evolución de la fatiga a lo largo del tiempo

- Puede durar meses e incluso años después del ACV
- Factores agravantes: sobreestimulación, estrés, infecciones, mal sueño
- Factores que mejoran: recuperación cerebral, actividad adaptada
- Testimonios y datos sobre la evolución a largo plazo

Lección 1 - Identificar la ventana de energía de su ser querido

- Observar los momentos del día en los que está más alerta
- Llevar un diario simple de la fatiga para identificar patrones
- Adaptar cuidados, visitas y actividades a estas ventanas energéticas
- No programar esfuerzos importantes al final del día

Lección 2 - Amueblar el hogar para reducir el gasto de energía

- Simplificar trayectos y reducir obstáculos físicos en casa
- Acercar objetos útiles para evitar desplazamientos innecesarios
- Reducir fuentes de sobreestimulación: ruido, luz, agitación
- Crear un espacio de descanso accesible y cómodo al alcance

Lección 3 - Planificar las actividades sin agotar

- Actividades cortas y secuenciadas con pausas regulares
- Priorizar: ¿qué es realmente importante hoy?
- Aprender a renunciar sin culpa: no se puede hacer todo cada día
- Alternar esfuerzo y descanso: la recuperación es parte del programa

Lección 4 - Gestionar los días malos

- Reconocer un mal día sin alarmarse ni forzar
- Tener un plan B cuando la fatiga está al máximo
- Distinguir fatiga habitual de una señal de alerta médica
- Llevar registro de días difíciles para comentar con el médico

Lección 1 - Cuando la fatiga crea tensiones

- Por qué los familiares terminan por impacientarse o no creer
- Frustración del cuidador frente a una restricción invisible e impredecible
- Cómo la fatiga de su familiar impacta en su propia fatiga

- Nombrar las tensiones sin negarlas: primer paso para desactivarlas

Lección 2 - Adaptar sus expectativas y sus proyectos

- Renunciar a proyectos de antes sin renunciar a todo proyecto
- Construir nuevos placeres adaptados a las capacidades energéticas actuales
- No hacer en lugar de: consecuencias en la recuperación
- Celebrar lo hecho en lugar de lamentar lo no hecho

Lección 3 - Hablar de la fatiga con su ser querido

- Abordar el tema sin que se sienta una carga
- Escuchar lo que siente sin minimizar ni dramatizar
- Encontrar un lenguaje común: una palabra, signo o color para señalar fatiga
- Decidir juntos los ajustes en lugar de imponer límites

Lección 4 - La fatiga y la vida social

- Organizar visitas para que no sean agotadoras
- Preparar salidas, dosificarlas, prever una salida de emergencia
- Explicar la fatiga al entorno que no comprende
- Mantener vida social adaptada: vital a pesar de la limitación energética

MODULE 4

Usted, como familiar

4 lecciones

Lección 1 - Su propia fatiga de cuidador

- La fatiga del cuidador es real y a menudo negada
- Señales de alerta: irritabilidad crónica, trastornos del sueño, pérdida de placer
- Cuidarse a uno mismo no es egoísta sino indispensable
- Pedir ayuda antes de llegar al límite: es más fácil que después

Lección 2 - Organizar los relevos en casa

- Identificar quién en el entorno puede tomar el relevo y cómo
- Servicios de ayuda a domicilio: tipos de ayuda y acceso
- El respiro: acogida diurna, alojamiento temporal sin culpa
- Construir organización sostenible, no solución de emergencia

Lección 3 - Gestionar su propio sueño y su energía

- Proteger las noches perturbadas por el acompañamiento
- Sus rituales de recuperación: pausas cortas, actividad física, desconexión
- Delegar para preservar energía para lo esencial
- Establecer límites benevolentes sin sentirse culpable

Lección 4 - Recursos y apoyo para los cuidadores

- Plataformas de respiro y asociaciones de cuidadores
- Apoyo psicológico para familiares: acceso facilitado
- Grupos de conversación: compartir con quienes realmente entienden
- Cuidar la relación con su ser querido más allá del rol de cuidador

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Vídeos cortos, recursos descargables y casos prácticos
- Evaluación de conocimientos al final de cada módulo
- Acceso ilimitado durante 6 meses desde la inscripción
- Posibilidad de formación en grupo presencial o por videoconferencia bajo petición