

# ACV Y VIDA DE PAREJA: ATRAVESAR LA PRUEBA Y RECONSTRUIR JUNTOS

Una formación para los cónyuges y seres queridos de una persona que ha sufrido un ACV

Prevenir la recaída, preservar la relación y cuidarse para acompañar mejor

<b>Duración :</b> 2 horas	<b>Módulos :</b> 8 módulos
<b>Lecciones :</b> 32 lecciones	<b>Público :</b> Cónyuges y seres queridos de personas post-ACV
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto: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. Después de un primer ACV, el riesgo de recaída es real — y el entorno juega un papel clave en su prevención. Reconocer los signos de alerta, velar por la adherencia a los tratamientos, adaptar la higiene de vida y saber reaccionar en urgencias: estas son competencias concretas que cada ser querido puede adquirir. Esta formación proporciona a las familias los conocimientos y los reflejos para convertirse en verdaderos actores de la prevención, sin caer en la hipervigilancia ansiosa. También aborda la dimensión específica de la vida en pareja tras un ACV: inversión de roles, pérdida de reciprocidad, modificaciones de la intimidad y sexualidad, y la importancia de cuidarse como cónyuge cuidador.

## Resumen de módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprender el riesgo de recaída	4 lecciones
<b>MODULE 2</b>	La adherencia a la medicación	4 lecciones
<b>MODULE 3</b>	Reconocer las señales de alerta y reaccionar rápidamente	4 lecciones
<b>MODULE 4</b>	Adaptar la vida sin vivir con miedo	4 lecciones
<b>MODULE 5</b>	Lo que el ACV cambia en la relación de pareja	4 lecciones
<b>MODULE 6</b>	La sexualidad y la intimidad después de un ACV	4 lecciones
<b>MODULE 7</b>	Gestionar la vida cotidiana en pareja sin sacrificarlo todo	4 lecciones
<b>MODULE 8</b>	Cuidar de usted como cónyuge cuidador	4 lecciones

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Comprender los factores de riesgo de recaída y el papel clave del entorno en la prevención secundaria
- Apoyar la adherencia a los tratamientos y vigilar las interacciones medicamentosas
- Reconocer los signos de alerta de un ACV o AIT y aplicar el protocolo de urgencia adecuado
- Adaptar la higiene de vida juntos sin caer en la hipervigilancia ansiosa
- Comprender el impacto del ACV en la dinámica de pareja y redefinir la relación
- Reconstruir una intimidad y sexualidad adaptadas tras el ACV
- Reorganizar los roles y responsabilidades preservando espacios para cada uno
- Cuidarse como cónyuge cuidador y encontrar espacios de apoyo y respiro

## Información general

<b>Duración</b>	2 horas
-----------------	---------

<b>Público visado</b>	Cónyuges, parejas y seres queridos de personas que han sufrido un ACV
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno
<b>Tarifa</b>	Bajo presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - ¿Por qué existe el riesgo de un segundo AVC?**

- Las cifras del riesgo de recaída en los 5 años después de un primer ACV
- Los factores de riesgo que persisten: hipertensión, fibrilación auricular, diabetes
- Por qué ciertos perfiles tienen más riesgo que otros
- Lo que la prevención secundaria puede realmente cambiar

**Lección 2 - Los factores de riesgo modificables en el día a día**

- La hipertensión arterial: cómo controlarla en casa y los objetivos a alcanzar
- La diabetes y la glucemia: signos de alerta y el papel de la alimentación
- El tabaco, el alcohol, la sedentariedad: cómo acompañar los cambios sin imponer
- El sobrepeso y la alimentación: ajustes accesibles sin dieta estricta

**Lección 3 - Los factores de riesgo no modificables que hay que conocer**

- La edad, el sexo, los antecedentes familiares: lo que no se puede cambiar
- La fibrilación auricular: comprender este trastorno del ritmo frecuente y sus riesgos
- Las estenosis arteriales: qué son y cómo se supervisan
- Por qué conocer estos factores ayuda a entender mejor el seguimiento médico

**Lección 4 - El seguimiento médico después de un ACV — lo que la familia debe saber**

- Las consultas imprescindibles: neurólogo, cardiólogo, médico de cabecera
- Los exámenes de control regulares y su utilidad
- Cómo ayudar a su ser querido a no faltar a sus citas
- Lo que hay que informar al médico durante las consultas: su papel de observador

**Lección 1 - Comprender los tratamientos prescritos después de un AVC**

- Los anticoagulantes y antiagregantes plaquetarios: ¿para qué sirven exactamente?
- Los tratamientos de la hipertensión, del colesterol, de la diabetes: su papel preventivo
- Por qué detener un tratamiento incluso unos días puede ser peligroso
- Los efectos secundarios frecuentes y cómo gestionarlos sin interrumpir el tratamiento

**Lección 2 - Ayudar a su ser querido a tomar sus medicamentos regularmente**

- Los pastilleros semanales y alarmas de recordatorio: cómo ponerlos en marcha
- Integrar la toma de medicamentos en los rituales del día a día
- Qué hacer en caso de olvido: las reglas simples a conocer por tratamiento
- Cuándo y cómo alertar al médico si su ser querido se niega a tomar su tratamiento

**Lección 3 - Las interacciones a vigilar**

- Los medicamentos y complementos que pueden interactuar con los anticoagulantes
- La alimentación y los anticoagulantes: lo que hay que saber (vitamina K, alcohol)
- Las situaciones que requieren un aviso médico antes de tomar otro medicamento
- Cómo preparar una consulta o una hospitalización cuando su familiar está bajo anticoagulante

**Lección 4 - Vigilancia a domicilio — los buenos reflejos**

- Medir la presión arterial en casa: cómo, cuándo, cómo interpretar
- Controlar la glucemia si su ser querido es diabético: los gestos prácticos
- Llevar un cuaderno de seguimiento útil para el médico
- Los signos que deben llevar a llamar al médico sin esperar

**Lección 1 - El protocolo FAST — reconocerlo y aplicarlo**

- F: Cara — asimetría de la cara, boca que cae de un lado
- A: Brazos — brazo que cae, debilidad de un lado del cuerpo
- S: Habla — trastorno del habla, palabras incomprensibles

- T: Tiempo — llamar al 15 inmediatamente, no esperar a que pase

## Lección 2 - Los otros signos de alerta que debes conocer

- Problemas visuales repentinos en un ojo o en ambos
- Dolor de cabeza brusco, violento, inusual — "el peor de mi vida"
- Vértigos repentinos, pérdida de equilibrio, trastorno de la coordinación
- Confusión repentina, pérdida de conocimiento breve: nunca subestimar

## Lección 3 - El AIT — la alerta que no se debe ignorar

- Definición del AIT: los síntomas desaparecen pero el riesgo permanece
- Por qué un AIT es una urgencia incluso cuando todo vuelve a la normalidad
- Lo que hacen las familias erróneamente: esperar, pensar que ha pasado
- Conducta a seguir: llamar al 15 inmediatamente, incluso si los síntomas han desaparecido

## Lección 4 - ¿Qué hacer en los minutos siguientes — procedimiento de emergencia?

- Llame al 15 (SAMU): lo que debe decir, cómo mantenerse tranquilo
- Lo que nunca debe hacer: dar aspirina sin consulta médica, dejar solo
- Quédate con su ser querido hasta la llegada de los servicios de emergencia
- Prepare la información útil: tratamientos, antecedentes, alergias

### MODULE 4

## Adaptar la vida sin vivir con miedo

4 lecciones

### Lección 1 - Encontrar el equilibrio entre la vigilancia y la hipervigilancia

- La diferencia entre estar atento y vivir en la angustia permanente
- Cómo la ansiedad del cuidador se transfiere a su ser querido y agrava su estrés
- Definir umbrales de alerta claros para saber cuándo preocuparse realmente
- Aceptar que no se puede controlar todo: la parte de incertidumbre incomprensible

### Lección 2 - Adaptar la higiene de vida juntos

- La alimentación cardioprotectora: los cambios simples y durables
- La actividad física adaptada después de un ACV: lo que se recomienda y cómo empezar
- El sueño y la gestión del estrés: factores protectores a menudo descuidados
- Hacer estos cambios juntos en lugar de imponerlos: la clave de la durabilidad

### Lección 3 - Preparar su hogar y su entorno

- Mostrar el protocolo de emergencia en la casa: números, lista de medicamentos
- Informar a las personas cercanas sobre los signos a vigilar y la conducta a seguir
- Preparar un dossier médico de emergencia para situaciones urgentes
- Las aplicaciones móviles útiles: libreta de salud, alerta médica

### Lección 4 - Cuidarse para proteger mejor a su ser querido

- Por qué el agotamiento del cuidador aumenta el riesgo para ambos
- Identificar las señales de su propio agotamiento antes de llegar al punto de ruptura
- Construir una red de apoyo y aceptar delegar
- Mantener sus propios espacios de vida sin culpa

### MODULE 5

## Lo que el ACV cambia en la relación de pareja

4 lecciones

### Lección 1 - El impacto del ACV en la dinámica de la pareja

- El ACV como ruptura brusca de un equilibrio construido juntos
- El paso repentino de un rol de pareja a un rol de cuidador
- Lo que este cambio de roles modifica en la percepción del otro y de uno mismo
- Por qué algunas parejas se acercan y otras se alejan después de un ACV

### Lección 2 - La pérdida de reciprocidad — no ser realmente dos

- Lo que la reciprocidad significa en una pareja: apoyo mutuo, proyectos compartidos
- Cuando su ser querido ya no puede apoyarlo, escucharlo, responderle como antes
- El sentimiento de soledad en pareja: la forma de soledad más dolorosa
- Cómo mantener un vínculo real incluso cuando la reciprocidad es muy asimétrica

### Lección 3 - El duelo de la relación anterior

- Lo que realmente se pierde cuando un cónyuge tiene un ACV: no solo capacidades
- El duelo blanco: llorar a alguien que aún está aquí
- Por qué este duelo es legítimo y debe ser reconocido para poder ser atravesado
- Lo que este duelo no significa: no es un abandono, ni una falta de amor

### Lección 4 - Redefinir la relación sin perderla

- Una relación de pareja puede cambiar de forma sin dejar de ser una relación de pareja
- Lo que sigue siendo posible: complicidad, ternura, proyectos adaptados, humor, presencia
- Lo que debe ser renegociado: los roles, las responsabilidades, las expectativas
- Construir una nueva definición del "nosotros" adaptada a la nueva realidad

## MODULE 6

### La sexualidad y la intimidad después de un ACV

4 lecciones

#### Lección 1 - Lo que el ACV cambia en el plano físico y sexual

- Las secuelas que impactan la sexualidad: hemiplejía, fatiga, dolores, trastornos sensitivos
- Los efectos de los medicamentos en la libido y la función sexual
- Los trastornos de la sensibilidad: algunas zonas menos o más sensibles que antes
- Por qué la sexualidad rara vez es abordada por los cuidadores y cómo llenar este vacío

#### Lección 2 - Lo que el ACV cambia en el plano emocional y psicológico

- El miedo a desencadenar un segundo ACV durante una relación sexual: ¿mito o realidad?
- La modificación de la imagen corporal de su ser querido y su impacto en el deseo
- Su propia ambivalencia: entre deseo, culpa y sentimiento de aprovecharse
- La desinhibición sexual post-ACV: comprender y gestionar sin rechazo ni confusión

#### Lección 3 - Reconstruir una intimidad adaptada

- La intimidad no se resume a la sexualidad: redescubrir otras formas de cercanía
- El toque benevolente: masajes, caricias, contacto físico no sexual
- Comunicar sobre el deseo y los límites cuando las palabras son difíciles
- Experimentar y adaptar sin presión ni rendimiento: el permiso de ir a su propio ritmo

#### Lección 4 - Cuando hablar con un profesional de salud

- Qué profesional consultar para las cuestiones de sexualidad post-ACV: médico, sexólogo
- Cómo abordar el tema sin vergüenza durante una consulta
- Los tratamientos y soluciones disponibles para ciertos trastornos de la función sexual
- Las asociaciones y recursos especializados en sexualidad y discapacidad

## MODULE 7

### Gestionar la vida cotidiana en pareja sin sacrificarlo todo

4 lecciones

#### Lección 1 - Reorganizar los roles y las responsabilidades

- Identificar lo que su ser querido aún puede hacer y lo que debe ser redistribuido
- Evitar asumirlo todo: los riesgos para usted y para la recuperación de su ser querido
- Negociar las nuevas responsabilidades con benevolencia y sin resentimiento
- Involucrar a otros miembros de la familia o a profesionales para aliviar la carga

#### Lección 2 - Preservar espacios para ustedes dos — y para cada uno

- Los momentos a dos que no son momentos de cuidado: protegerlos absolutamente
- Sus propios espacios de libertad y de respiración: sin culpa
- Mantener actividades comunes adaptadas a las nuevas capacidades
- La tentación del sacrificio total: por qué es destructivo para ambos

#### Lección 3 - Comunicar cuando es difícil

- Cómo hablar con su ser querido sobre lo que está viviendo sin herirle
- Cuando su ser querido no puede realmente recibir lo que usted expresa
- Encontrar otros espacios de expresión: terapeuta, diario, grupo de palabras
- Los no dichos que se acumulan: por qué acaban por arruinarlo todo

#### Lección 4 - Las tensiones financieras relacionadas con el ACV

- El impacto del ACV en los ingresos de la pareja: baja laboral, invalidez, jubilación anticipada
- Las ayudas financieras disponibles: PCH, RQTH, pensiones de invalidez, APA
- Reorganizar las finanzas de la pareja sin conflictos: anticipar juntos
- Dónde encontrar consejos: asistente social, MDPH, asociaciones

## MODULE 8

## Cuidar de usted como cónyuge cuidador

4 lecciones

### Lección 1 - El cónyuge-cuidador — un papel agotador y poco reconocido

- La especificidad del cuidador cónyuge: 24h/24, sin posibilidad de separación
- Lo que distingue el agotamiento del cónyuge-cuidador del de otros cuidadores
- El sentimiento de estar atrapado: entre amor, deber y necesidad de libertad
- Reconocer este agotamiento es el primer paso para abordarlo

### Lección 2 - Tus propias emociones — nombrarlas para poder atravesarlas

- La ira contra su ser querido, contra la enfermedad, contra la vida: una emoción normal
- El resentimiento que se instala cuando no se cuida de uno mismo
- La vergüenza de no amar "como antes" o de querer a veces irse
- Estas emociones no lo convierten en una mala pareja: lo convierten en un humano

### Lección 3 - Encontrar apoyo y espacios de respiro

- El apoyo psicológico individual para los cónyuges-cuidadores
- Los grupos de conversación específicos para cónyuges de personas post-ACV
- El respiro: acogida diurna, estancias vacacionales adaptadas, alojamiento temporal
- Aceptar la ayuda externa sin culpa: es lo que te permite perdurar

### Lección 4 - Pensar en su propio futuro

- Tu vida no debe detenerse con el ACV de tu ser querido
- Mantener tus propios proyectos, relaciones y ambiciones: es legítimo
- Anticipar los escenarios futuros con lucidez: ¿qué pasa si tu ser querido no se recupera más?
- Pedir ayuda para planificar: asistente social, notario, asociaciones

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24h/24 durante 12 meses
- Vídeos pedagógicos, fichas prácticas descargables y cuestionarios de evaluación
- Acceso desde ordenador, tableta o smartphone
- Certificado de finalización de formación entregado al final del curso
- Soporte pedagógico por correo electrónico en caso de pregunta