

# ICTUS: COMPRENDER LA ENFERMEDAD Y ENCONTRAR SOLUCIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

## GUÍA PRÁCTICA PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Para personas afectadas por un ictus, sus familiares y cuidadores

Del conocimiento a la acción: recuperación, seguridad y calidad de vida después del ictus

<b>Duración :</b> 4 horas	<b>Módulos :</b> 4 módulos
<b>Lecciones :</b> 10 lecciones	<b>Público :</b> Personas con ictus, familiares, cuidadores
<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

Este curso te ofrece una comprensión clara del ictus (isquémico o hemorrágico), sus causas, factores de riesgo y secuelas comunes. Aprenderás a reconocer las señales de alarma y actuar con urgencia para salvar vidas. Descubrirás ejercicios prácticos de rehabilitación motora y cognitiva, adaptaciones del hogar para mayor seguridad, y estrategias para organizar la rutina diaria. También abordaremos el retorno a la vida social, la comunicación positiva y el apoyo emocional al cuidador. Finalmente, explorarás herramientas digitales como JOE para estimular memoria, atención y lenguaje de forma lúdica y accesible.

### Resumen de módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprender el accidente cerebrovascular	3 lecciones
<b>MODULE 2</b>	La rehabilitación en la vida cotidiana	3 lecciones
<b>MODULE 3</b>	El papel del entorno	3 lecciones
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO para acompañar después de un ACV	1 lección

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Diferenciar los tipos de ictus (isquémico vs hemorrágico) y comprender los factores de riesgo modificables
- Identificar las señales de alarma (regla cara-brazo-habla) y actuar inmediatamente llamando al 15
- Reconocer las secuelas comunes: motricidad, lenguaje, cognición, memoria, visión y estado de ánimo
- Adaptar el hogar para mayor seguridad: barandillas, alfombrillas antideslizantes, iluminación adecuada
- Estructurar la rehabilitación diaria con ejercicios simples y regulares de motricidad, coordinación y equilibrio
- Estimular la cognición y el lenguaje mediante juegos de memoria, lectura, música y ayudas visuales
- Organizar la jornada alternando esfuerzo y descanso, priorizando tareas y delegando responsabilidades
- Fomentar la vida social con salidas regulares, grupos de apoyo y combatir el aislamiento
- Comunicar positivamente y apoyar al cuidador reconociendo emociones y reservando tiempo personal
- Utilizar DYNSEO - JOE con más de 30 juegos para memoria, atención y lógica, monitorizando el progreso

### Información general

<b>Duración</b>	4 horas
<b>Público objetivo</b>	Personas afectadas por un ictus, familiares, cuidadores y profesionales de apoyo
<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 formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - Nº de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - Lección 1 - ¿Qué es un AVC y sus causas?**

- El cerebro consume 20% del oxígeno; cada minuto sin O2 destruye miles de neuronas ("el tiempo es cerebro")
- ACV isquémico (80%): coágulo bloquea arteria / ACV hemorrágico (20%): ruptura vascular
- Factores de riesgo modificables: hipertensión, tabaco, colesterol, diabetes, sedentarismo, sobrepeso
- Prevención efectiva: controlar tensión arterial, alimentación equilibrada, 30 min de actividad diaria
- Factores no modificables: edad avanzada, antecedentes familiares, ACV/AIT previo

**Lección 2 - Lección 2 - Secuelas frecuentes: motricidad, lenguaje, memoria**

- Secuelas motoras (60-70%): hemiplejía o hemiparesia, dificultades en brazo, pierna y equilibrio
- Afasia (30-40%): trastorno del lenguaje; la inteligencia permanece intacta, a menudo comprende más de lo que expresa
- Secuelas cognitivas (25-50%): memoria reciente afectada, fatiga mental rápida, dificultad de planificación
- Otros trastornos: visuales, sensoriales, deglución, depresión (30-50%), fatiga desproporcionada
- La neuroplasticidad permite recuperación parcial; rehabilitación temprana e intensiva es esencial

**Lección 3 - Lección 3 - Las primeras señales y la urgencia de actuar**

- Regla VBP: V=Cara asimétrica / B=Brazo débil que no sube / P=Habla difícil o confusa
- Otros signos: trastornos visuales súbitos, debilidad en pierna, mareos, cefalea intensa, pérdida de coordinación
- Ventana crítica de 4,5h para trombólisis: antes de 1h = 40% buena recuperación, después de 4,5h = muy limitada
- AIT (accidente isquémico transitorio): síntomas idénticos pero duran menos de 24h; requiere URGENCIA igual
- Acción inmediata: llamar al 15 (SAMU), anotar hora de inicio, mantener persona inmóvil, no dar alimentos ni bebidas

**Lección 1 - Lección 1 - Ejercicios simples y estimulación cognitiva**

- Principios clave: complemento nunca reemplazo, regularidad más importante que intensidad (5 min/día > 30 min/semana)
- Rehabilitación motora: movilidad articular, motricidad de brazo/pierna, coordinación, marcha regular y corta
- Estimulación memoria/atención: leer lista de palabras y repetir, juego de pares, buscar diferencias, localizar palabras
- Estimulación del lenguaje: comprensión con preguntas, nombrar objetos, describir imágenes, cantar (muy efectivo)
- Organización: sesiones de 30-45 min, 3-5 veces/semana, preferir mañanas, aumentar repeticiones antes que dificultad

**Lección 2 - Lección 2 - Organización de la vivienda y de la rutina**

- Seguridad del hogar: iluminación brillante, suelos despejados, baño con alfombrilla antideslizante y barras de apoyo
- Accesibilidad: objetos al alcance de la mano, estanterías entre hombros y rodillas, ayudas técnicas (bastón, andador)
- Adaptación de zonas: dormitorio con cama a altura adecuada, salón con sillón firme, cocina con utensilios ergonómicos
- Rutina regular: horarios fijos para levantarse (7-8h), comidas, rehabilitación matutina, siesta (14-15h), acostarse (21-22h)
- Ayudas técnicas: movilidad (bastón, andador), transferencias (barras, tabla), higiene (silla de ducha, guantes)

**Lección 3 - Lección 3 - Fomentar el regreso a una vida social**

- Beneficios: combate aislamiento y depresión (30-50%), mantiene autoestima, estimula cognición y emociones
- Superar obstáculos: explicar el ACV antes, salidas cortas de 30-45 min para evitar fatiga, usar ayudas tecnológicas
- Progresión gradual: semanas 1-2 salidas de 15-30 min, semanas 3-4 de 30-45 min, luego extender duración
- Formas de socialización: salidas familiares, clubes post-ACV, deportes adaptados (caminata, natación, yoga), juegos en casa
- Comunicación con afasia: informar antes, dar tiempo para responder, usar gestos/dibujos/apps, rol de apoyo del cuidador

**Lección 1 - Lección 1 - La experiencia de los cercanos y de los cuidadores**

- Perfil del cuidador: persona no profesional (cónyuge, hijo, familiar, amigo), carga de 5-10h a 50+h/semana
- Emociones positivas: amor reforzado, momentos de ternura, gratitud recibida, sentido de contribución importante
- Emociones difíciles (normales): miedo por salud del ser querido, fatiga física/moral 24/7, culpa por impaciencia
- Otras emociones: aislamiento social/psicológico, duelo por la persona y vida "de antes", proyectos perdidos
- Estrategias: aceptar que la perfección es imposible, pedir ayuda, cuidar de uno mismo (sueño/ejercicio/pasatiempos 12h/semana)

**Lección 2 - Lección 2 - Mantener la calidad de vida juntos**

- Concepto: calidad de vida ≠ ausencia de enfermedad; capacidad para momentos agradables, relaciones significativas, dignidad
- Pequeñas alegrías: comidas juntos con buena presentación, música (cantar, bailar), salidas simples (paseo, café, mercado)
- Momentos de ternura: manos entrelazadas, abrazos, caricias, sonrisas, risas con películas o recuerdos divertidos

- Actividad saludable: participación y movimiento sin presión de rendimiento; motricidad, juegos cognitivos, actividades creativas
- Comunicación positiva: tono suave no condescendiente, valorar el esfuerzo, contacto visual, escucha activa, preservar autonomía

### Lección 3 - Lección 3 - Fomentar la comunicación positiva

- Principios: usar frases cortas y claras, dar tiempo para responder sin presionar
- Estrategias no verbales: gestos, contacto visual, sonrisas, apoyo táctil apropiado
- Validación emocional: reconocer y nombrar las emociones de la persona afectada y del cuidador
- Ambiente facilitador: reducir ruido ambiental, asegurar buena iluminación, eliminar distracciones
- Refuerzo positivo: celebrar cada pequeño logro, animar el esfuerzo, mantener expectativas realistas

## MODULE 4

## DYNSEO para acompañar a una persona después de un ACV

1 lección

### Lección 1 - Lección 1 - JOE, su entrenador cerebral

- DYNSEO: empresa de estimulación cognitiva desde 2013, app para tablet/smartphone con enfoque lúdico y accesible
- JOE: app con más de 30 juegos diseñados específicamente para rehabilitación post-ACV, interfaz fácil en tablet
- Ventajas digitales: accesible 24/7, seguimiento de progreso, adaptativo, lúdico (juego no tarea), interactivo
- Categorías de juegos: lenguaje (crucigramas, vocabulario), memoria (pares, secuencias), atención (diferencias, localizar)
- Otras categorías: visuo-espacial (rompecabezas, laberintos), lógica y cálculo (sudoku, operaciones estratégicas)

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea y autónoma, accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Contenido multimedia: vídeos explicativos, infografías, ejercicios prácticos y listas de verificación descargables
- Evaluación de conocimientos mediante cuestionarios al final de cada módulo
- Cuestionario final para validar los aprendizajes y obtener el certificado de finalización
- Acceso ilimitado durante 12 meses con posibilidad de revisar el contenido en cualquier momento
- Soporte pedagógico por correo electrónico para responder preguntas sobre el contenido del curso