

PREVENIR UN SEGUNDO AVC: EL PAPEL ESENCIAL DEL ENTORNO

Formación dirigida a las familias y seres queridos de una persona que ha sufrido un ACV

Convertirse en un actor clave de la prevención sin vivir con miedo

Duración : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Familias y seres queridos de personas que han sufrido un 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

Después de un primer ACV, el riesgo de recaída es real, y el entorno juega un papel clave en su prevención. Esta formación proporciona a las familias los conocimientos y reflejos concretos para reconocer los signos de alerta, velar por la adherencia a los tratamientos, adaptar la higiene de vida y saber reaccionar en caso de emergencia. Más allá de la simple información, aprenderá a encontrar el equilibrio justo entre vigilancia útil e hipervigilancia ansiosa. Al final de esta formación, se convertirá en un verdadero actor de la prevención secundaria, capaz de proteger a su ser querido manteniendo una calidad de vida para ambos.

Resumen de módulos

MODULE 1	Comprender el riesgo de recaída	4 lecciones
MODULE 2	La adherencia a la medicación	4 lecciones
MODULE 3	Reconocer las señales de alerta y reaccionar rápidamente	4 lecciones
MODULE 4	Adaptar la vida sin vivir con miedo	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los factores de riesgo de recurrencia de un ACV y el papel de la prevención secundaria
- Ayudar a su ser querido a seguir sus tratamientos y vigilar su salud en el día a día
- Reconocer los signos de alerta de un ACV o AIT y aplicar el protocolo de emergencia FAST
- Adaptar la higiene de vida juntos sin caer en la hipervigilancia ansiosa
- Preparar su entorno y cuidarse para proteger mejor a su ser querido

Información general

Duración	2 horas
Público objetivo	Familias y seres queridos de una persona que ha sufrido un ACV
Requisitos previos	Ninguno
Tarifa	Bajo presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

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

- Las cifras del riesgo de recurrencia en los 5 años después de un primer AVC
- Los factores de riesgo persistentes: hipertensión, fibrilación auricular, diabetes
- Los perfiles con mayor riesgo de recaída
- El impacto real de la prevención secundaria

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

- Control de la hipertensión arterial en casa y objetivos a alcanzar
- Diabetes y glucemia: signos de alerta y papel de la alimentación
- Tabaco, alcohol y sedentariedad: acompañar los cambios sin imponer
- Sobrepeso y alimentación: ajustes accesibles sin dieta estricta

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

- Edad, sexo y antecedentes familiares: lo que no se puede cambiar
- La fibrilación auricular: comprender este trastorno del ritmo frecuente
- Las estenosis arteriales: qué son y cómo se supervisan
- Cómo estos factores ayudan a comprender mejor el seguimiento médico

Lección 4 - 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 seguimiento regulares y su utilidad
- Cómo ayudar a no perder las citas médicas
- Su papel de observador: qué informar al médico durante las consultas

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

- Anticoagulantes y antiagregantes plaquetarios: su función exacta
- Tratamientos de hipertensión, colesterol y diabetes: su papel preventivo
- Por qué detener un tratamiento incluso unos días puede ser peligroso
- Gestión de efectos secundarios sin interrumpir el tratamiento

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

- Pastilleros semanales y alarmas: cómo implementarlos eficazmente
- Integrar la toma de medicamentos en los rituales diarios
- Qué hacer en caso de olvido: reglas simples por tratamiento
- Cuándo y cómo alertar al médico si hay rechazo al tratamiento

Lección 3 - Lección 3 - Las interacciones a vigilar

- Medicamentos y complementos que pueden interactuar con anticoagulantes
- Alimentación y anticoagulantes: vitamina K, alcohol y precauciones
- Situaciones que requieren aviso médico antes de tomar otro medicamento
- Preparar consultas u hospitalizaciones cuando se está bajo anticoagulantes

Lección 4 - Lección 4 - Vigilancia en el hogar — los buenos reflejos

- Medición de la presión arterial en casa: cómo, cuándo y cómo interpretar
- Control de la glucemia si hay diabetes: gestos prácticos
- Llevar un cuaderno de seguimiento útil para el médico
- Signos que requieren llamar al médico sin esperar

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

- F - Cara: asimetría facial, 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

Lección 2 - Lección 2 - Los otros signos de alerta que hay que conocer

- Problemas visuales repentinos en uno o ambos ojos
- Dolor de cabeza brusco, violento e inusual
- Vértigos repentinos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Confusión repentina o pérdida breve de conocimiento

Lección 3 - Lección 3 - El AIT — la alerta a no ignorar

- Definición del AIT: síntomas que desaparecen pero el riesgo permanece
- Por qué un AIT es una urgencia incluso cuando todo vuelve a la normalidad
- Errores comunes: esperar o pensar que ya está solucionado
- Conducta a seguir: llamar al 15 inmediatamente incluso si los síntomas desaparecieron

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

- Llamar al 15 (SAMU): qué decir y cómo mantener la calma
- Lo que nunca hay que hacer: dar aspirina sin consejo, dejar solo
- Quedarse con su ser querido hasta la llegada de emergencias
- Preparar información útil: tratamientos, antecedentes, alergias

MODULE 4

Adaptar la vida sin vivir con miedo

4 lecciones

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

- Diferencia entre estar atento y vivir en angustia permanente
- Cómo la ansiedad del cuidador se transfiere y agrava el estrés
- Definir umbrales de alerta claros para saber cuándo preocuparse
- Aceptar la parte de incertidumbre que no se puede controlar

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

- Alimentación cardioprotectora: cambios simples y duraderos
- Actividad física adaptada tras un ACV: recomendaciones y cómo empezar
- Sueño y gestión del estrés: factores protectores a menudo descuidados
- Hacer estos cambios juntos en lugar de imponerlos

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

- Mostrar el protocolo de emergencia en casa: números, lista de medicamentos
- Informar a las personas cercanas sobre signos y conductas a seguir
- Preparar un dossier médico de emergencia para las urgencias
- Aplicaciones móviles útiles: carnet de salud y alerta médica

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

- Su propia salud cardiovascular: el cuidador a menudo descuidado
- Gestionar su propia ansiedad ante el riesgo de recaída
- Encontrar apoyo para vivir con esta incertidumbre sin desmoronarse
- Recursos disponibles: asociaciones, grupos de apoyo, apoyo psicológico

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible en ordenador, tableta o teléfono
- Acceso ilimitado durante 12 meses a partir de la inscripción
- Vídeos pedagógicos, infografías descargables y cuestionarios de autoevaluación
- Soporte técnico y pedagógico por correo electrónico
- Posibilidad de seguir la formación a su propio ritmo