



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Dolor después de un ataque o derrame cerebral

---

American Stroke Association  
(Asociación Americana del Corazón)





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# ¿Qué es el dolor después de un ataque o derrame cerebral?

- El dolor es una de las complicaciones menos comprendidas después de un ataque o derrame cerebral y, con frecuencia, no se comunica que existe, no se diagnostica ni se trata correctamente. Se estima que afecta a alrededor de un 30% y un 40% de los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral.
- Hasta un 42% de los sobrevivientes informa sentir dolor de 4 a 6 meses después de un ataque o derrame cerebral y hasta un 21% informa sentir dolor un año o más después del evento.
- El dolor posterior a un ataque o derrame cerebral puede incluir cefalea, dolor muscular y articular, dolor de hombros y dolor neuropático (de los nervios).
- Los pacientes suelen tener poca información sobre el dolor después de un ataque o derrame cerebral y pueden detener el tratamiento por anticipado.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Síntomas del dolor después de un ataque o derrame cerebral

- Entumecimiento
- Hormigueo
- Sensación de ardor
- Dolor persistente
- Amplitud del movimiento reducida
- Cambios en el color de la piel





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Factores de riesgo del dolor después de un ataque o derrame cerebral

Se han identificado varias características como factores de riesgo del desarrollo del dolor después de un ataque o derrame cerebral (PSP, por sus siglas en inglés):

- **Demografía:** Ser mujer y haber tenido un ataque o derrame cerebral con edad avanzada
- **Antes del ataque o derrame cerebral:** Consumo de alcohol, uso de estatinas, depresión y enfermedad vascular periférica
- **Afecciones después del ataque o derrame cerebral:** Espasticidad, movilidad de las extremidades superiores reducida, deficiencias sensoriales
- **Relacionados con el ataque o derrame:** Sobrevivientes de un accidente cerebrovascular isquémico





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Tipos de dolor después de un ataque o derrame cerebral

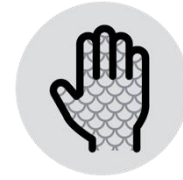
**Dolor de origen central después de un ataque o derrame cerebral:** Es una afección crónica y dolorosa que suele desarrollarse de 3 a 6 meses después de haber sufrido un ataque o derrame cerebral, y afecta a entre un 7% y un 8% de los sobrevivientes. Es un dolor constante a causa de un nervio lesionado y se describe como una sensación de ardor o dolor persistente/punzante. Todo el sistema del dolor funciona como una terminación nerviosa y, a veces, solo un roce puede causar un episodio intenso.



**Cambios en las sensaciones:** El aumento de la sensibilidad suele ocurrir en el área afectada, en la que un roce, el contacto y el uso físico habituales causan un gran dolor.



**Cambios en la temperatura y el color de la piel o inflamación de la extremidad afectada:** La pierna o el brazo afectado puede sentirse más caliente o más frío que la extremidad opuesta. La piel de la extremidad afectada puede cambiar de color, presentar manchas, o volverse azul, púrpura, gris, pálida o enrojecida.



**Cambios en la textura de la piel:** Con el tiempo, el suministro insuficiente de oxígeno y nutrientes puede provocar cambios en la textura de la extremidad afectada. En algunos casos, se torna brillante y delgada y, en otros, gruesa y escamosa. Evitar el contacto o lavarse la piel dolorida alivia estas condiciones.



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Tipos de dolor después de un ataque o derrame cerebral



**Dolores de cabeza:** Pueden afectar a entre un 6% y un 44% de los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral y aún no se comprenden bien. La mayoría de los dolores de cabeza que sufren los pacientes son cefaleas tensionales, pueden ser de intensidad moderada a grave y pueden tornarse crónicos.



**Espasticidad:** Es una afección común después de un ataque o derrame cerebral que afecta a alrededor de un 25% y un 43% de los sobrevivientes. Es como un calambre constante. Los síntomas incluyen dolor, rigidez muscular, contracciones involuntarias o espasmos musculares, así como reflejos hiperactivos.



**Contracturas:** A veces, la tonicidad de los músculos se reduce tanto que las articulaciones, como las del brazo, las manos, las muñecas o los dedos de los pies se atascan en una posición. Cerca del 60% de los pacientes de un ataque o derrame cerebral sufre contracturas, lo que puede dificultar las actividades cotidianas, como asearse, vestirse, pararse y caminar.



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Tipos de dolor después de un ataque o derrame cerebral

El **dolor de hombros** es una complicación común después de un ataque o derrame cerebral, con una incidencia del 1% al 22% durante el primer año. Se ha demostrado que interfiere en la recuperación después de un ataque o derrame cerebral, ralentiza la rehabilitación y provoca mucho malestar. Existen dos tipos principales de dolor de hombros:



**Subluxación de hombro:** Una dislocación parcial de la articulación del hombro. Una subluxación puede causar dolor, inflamación, debilidad y dificultad para moverse, y la sensación de que el hombro está desplazado de su lugar. Los ligamentos, los músculos y los tendones pueden sobreextenderse. Esto puede generar otros problemas en el hombro, como la disminución de la amplitud del movimiento.



**Hombro congelado:** En ocasiones, el tejido que rodea el hombro se engrosa y genera tejido cicatricial en los pacientes después de un ataque o derrame cerebral, y produce menos líquido. Como resultado, el movimiento del hombro es limitado y doloroso.



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Diagnóstico

La evaluación por parte de tu profesional de la salud puede incluir la revisión de tus informes médicos, la recopilación de información adicional, casi como una entrevista, y una exploración física. El profesional de la salud estará al pendiente por si informas acerca de síntomas en las siguientes 4 áreas del dolor:

- Sensibilidad aumentada
- Cambios en el color de la piel
- Sudoración asimétrica (dispareja) en diferentes partes del cuerpo
- Amplitud del movimiento reducida

Los pacientes también deben sufrir de dolor continuo en el lado afectado después del ataque o derrame cerebral.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

El **ejercicio aeróbico** puede tener una función importante en la mejora de la aptitud aeróbica y cardiovascular, las habilidades cognitivas, la velocidad y la resistencia de caminata, el equilibrio, la calidad de vida y la movilidad de los sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales .





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

Se ha demostrado que los **ejercicios de fuerza**, como las pesas ligeras, mejoran la funcionalidad, el estado de ánimo y la calidad de vida general de los pacientes que sufrieron un ataque o derrame cerebral.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

Los **ejercicios de flexibilidad** pueden mejorar la rigidez de los músculos, la función motora, la amplitud del movimiento y prevenir contracturas.

Los **ejercicios de estiramiento** también pueden prevenir las contracturas y el acortamiento de los músculos, reducir la espasticidad y la rigidez de las articulaciones y mejorar la funcionalidad en general.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

- El exceso de peso corporal y la obesidad están relacionados con un mayor riesgo de tener presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
- Tener una buena alimentación después de haber sufrido un ataque o derrame cerebral es muy importante para la recuperación. Una dieta y un estilo de vida saludables son fundamentales para prevenir enfermedades y controlar tu estado de salud.
- Bajar tan solo de 5 a 10 libras (aprox. de 2.3 a 4.5 kilos) puede mejorar tu salud, así que cada paso en la dirección correcta cuenta.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

### Controla el estrés.

Investigaciones han demostrado que el estrés suele dificultar la recuperación después de un ataque o derrame cerebral. La meditación con conciencia plena, el yoga y los ejercicios de respiración han demostrado tener cierto potencial para reducir el estrés en los pacientes de ataques o derrames cerebrales





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Técnicas de afrontamiento

## Distracción

Desviar la atención de las imágenes negativas o dolorosas puede aliviar el dolor. Leer un libro, llamar a un amigo o ver una película cómica son actividades que pueden ayudar.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

### Únete a grupos de apoyo.

- ¡Estar aquí ya es un paso positivo!
- Hablar con otras personas que viven problemas similares puede ser de gran ayuda tanto para los sobrevivientes como para los cuidadores. Los grupos de apoyo pueden proporcionar información y sentido de comunidad para ayudarte a retomar tu vida y desarrollar una mayor independencia.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

Los **equipos de adaptación** pueden ayudar a los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral a volver a sus actividades diarias:

- Las sillas de ruedas, los andadores y los bastones pueden ayudar a los sobrevivientes a desplazarse con más facilidad
- Dispositivos para vestirse, bañarse y asearse
- Dispositivos para cocinar y comer





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

La **tecnología de asistencia** puede ayudar a comunicarse, utilizar una computadora, usar los dispositivos del hogar y conducir.

- Los audiolibros pueden ayudar a aquellas personas que tienen dificultades para leer
- Los programas de predicción de palabras pueden ayudar a los sobrevivientes que tienen afasia grave
- Los teclados especiales permiten a los sobrevivientes escribir con una mano
- Los mezcladores de cartas y los volteadores de páginas electrónicos ayudan a las personas a disfrutar de juegos y libros





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

## Técnicas de afrontamiento

Una gran cantidad de equipos de adaptación suelen estar cubiertos por Medicare (seguro médico para personas mayores), las regulaciones de Medicaid (seguro médico popular) de estados individuales, seguros por discapacidad y seguros privados.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Tratamiento del dolor después de un ataque o derrame cerebral

La **terapia física** y la **terapia ocupacional** son una parte fundamental de la recuperación después de un ataque o derrame cerebral. Entre los beneficios, se incluyen los siguientes:

- Mayor movilidad y fuerza en general
- Prevención de la atrofia muscular
- Recuperación del uso de una extremidad incapacitada
- Ayuda al cerebro a reprogramarse para que pueda comunicarse correctamente con los músculos afectados, y puede aliviar el dolor relacionado con la espasticidad y los problemas en los hombros
- Mejor calidad de vida
- Mayor independencia

## Toxina botulínica

Un tratamiento inyectable que relaja temporalmente los músculos que se vuelven rígidos después de un ataque o derrame cerebral.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Tratamiento del dolor después de un ataque o derrame cerebral

## Estimulación eléctrica

La estimulación de la corteza motora puede aliviar el dolor central que se presenta después de un ataque o derrame cerebral hasta por 2 años.

## Medicamentos para el dolor

Por lo general, el tratamiento del dolor después de un ataque o derrame cerebral con medicamentos de venta con receta no es muy efectivo. Su uso debe ajustarse a las necesidades del paciente, su respuesta al tratamiento y los efectos secundarios.

## Tratamiento quirúrgico

Con tratamiento quirúrgico, muchos pacientes que sufren de neuralgia después de un ataque o derrame cerebral pueden reducir su nivel de dolor en un 50% o más.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Hablar con tu profesional de la salud

Una de las cosas más importantes que puedes hacer si sientes dolor después de haber sufrido un ataque o derrame cerebral es hablar con un profesional de la salud.

- Asiste a tus citas de seguimiento.
- Sigue el tratamiento y el control recomendados y habla con tu doctor antes de hacer cualquier cambio.
- Déjale en claro que lo que estás experimentando comenzó únicamente después de haber sufrido el ataque o derrame cerebral.





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# Discusión en grupo



American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**¿Cuáles son algunos de los síntomas que pueden indicar que una persona está sufriendo dolor después de un ataque o derrame cerebral?**





American Stroke Association®  
*A division of the American Heart Association.*

Together to End Stroke®

**En sus propias palabras, ¿cómo describirían el dolor después de un ataque o derrame cerebral y su impacto?**





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**¿Qué aspectos importantes se deben comunicar al profesional de la salud para que evalúe y diagnostique correctamente el dolor después de un ataque o derrame cerebral?**





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

**¿Cuáles son algunas de las técnicas recomendadas que intentarán como ayuda para controlar el dolor después de un ataque o derrame cerebral?**





American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

Para obtener más recursos  
sobre el dolor y la vida después  
de un ataque o derrame cerebral,  
visita **[derramecerebral.org](https://derramecerebral.org)**

Patrocinado a nivel nacional por



**Encompass  
Health**