



Recuperar la autonomía tras un ictus: de la rehabilitación a la vida cotidiana

► Movilidad, nuevas tecnologías y apoyo al entorno familiar forman parte de un proceso que debe adaptarse a las necesidades de cada paciente

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. Caminar con mayor seguridad, mantener el equilibrio, comunicarse o recuperar determinados movimientos son avances importantes después de un ictus. Pero su verdadero impacto se aprecia cuando permiten volver a desenvolverse en situaciones cotidianas: vestirse, desplazarse por casa, salir a la calle o realizar determinadas tareas con mayor independencia.

Con motivo del Día Mundial del Ictus, profesionales del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez ponen el foco en una de las claves de la recuperación: no se trata únicamente de recuperar capacidades afectadas, sino de conseguir que esas mejoras se traduzcan en el mayor grado de autonomía posible para cada persona.

El punto de partida es conocer qué consecuencias ha dejado el ictus y, especialmente, cómo repercuten en la vida del paciente. Las secuelas pueden ser diferentes en cada caso y afectar a distintas áreas, por lo que los objetivos de recuperación también deben adaptarse a las necesidades individuales.

“Después de un ictus no hay dos procesos de recuperación iguales. Las secuelas y su repercusión en la vida diaria son diferentes en cada persona, por lo que debemos valorar cada caso y establecer objetivos adaptados a sus necesidades y a su evolución”, explica la Dra. Lucía Camino, especialista en Neurorehabilitación del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez.

Esa valoración permite determinar no solo qué capacidades necesitan trabajar, sino también con qué finalidad. Una dificultad para mantener el equilibrio, por ejemplo, adquiere especial relevancia cuando condiciona la posibilidad de desplazarse con seguridad. De la misma forma, recuperar determinados movimientos cobra sentido cuando permite volver a realizar actividades habituales con menor ayuda.

Recuperar capacidades para ganar independencia

Ese paso de la mejoría funcional a la autonomía resulta especialmente visible en la recuperación física. El trabajo sobre la movilidad, la marcha o el equilibrio busca que los avances puedan trasladarse progresivamente a las actividades que forman parte del día a día.

“El objetivo no es trabajar un movimiento de forma aislada,



Un paciente durante una sesión de terapia con un exoesqueleto.DP

sino conseguir que lo que el paciente recupera durante la rehabilitación tenga una utilidad real y le permita ganar autonomía en su vida cotidiana”, explica Sara Vázquez Abuín, fisioterapeuta del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez.

En este proceso, herramientas como los exoesqueletos o la realidad virtual pueden complementar el tratamiento y ofrecer nuevas posibilidades para trabajar aspectos como la marcha, el equilibrio o determinados movimientos. Su utilización, sin embargo, debe responder a las necesidades y objetivos establecidos para cada persona.

“La tecnología es una herramienta más dentro de la rehabilitación. Nos permite trabajar determinadas funciones de forma específica, pero siempre tiene que estar integrada en los objetivos que establecemos para cada paciente”, añade Vázquez Abuín.

Los avances alcanzados durante la recuperación tienen después un escenario decisivo: la vida cotidiana. Es al volver a enfrentarse a las rutinas habituales cuando pueden hacerse visibles nuevas necesidades relacionadas con la movilidad, la vivienda, los cuidados o la organización diaria.

Y es también en ese momento cuando las consecuencias del ictus pueden extenderse más allá del propio paciente.

Cuando el ictus cambia también las rutinas familiares

La aparición de nuevas necesidades de apoyo puede obligar a reorganizar responsabilidades, horarios y cuidados. Para las familias supone, en muchos casos,

adaptarse a una realidad que aparece de manera repentina y para la que no siempre se sienten preparadas.

“Se produce un cambio vital para el paciente y también para su familia. Tienen que aprender a convivir con una situación diferente que puede trastocar todas sus rutinas”, explica Diana Vila Dios, trabajadora social del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez.

La adaptación de la vivienda, la organización de los cuidados, la conciliación o el acceso a determinados recursos y ayudas son algunas de las cuestiones que pueden surgir durante esta etapa. Las necesidades son distintas en cada caso y pueden ir cambiando a medida que evoluciona la recuperación.

“Muchas veces nuestra labor consiste en escuchar qué necesita esa familia, orientarla sobre los recursos disponibles y acompañarla durante el proceso de adaptación”, señala Vila Dios.

Así, la recuperación después de un ictus no puede valorarse únicamente a partir de una capacidad concreta. Mejorar el equilibrio, recuperar un movimiento o avanzar en la comunicación son logros que adquieren todo su sentido cuando permiten a la persona participar de nuevo en su vida cotidiana con mayor seguridad e independencia.

Recuperar autonomía significa, en definitiva, trasladar los avances alcanzados durante la rehabilitación a la realidad de cada paciente, un proceso que evoluciona con el tiempo y en el que las necesidades de la persona y de su entorno pueden ir cambiando.