

STROKE STRIDES

ABRIL, 2020

Un boletín Mensual de UTHealth Stroke Institute

Bienvenido a la edición inaugural de Stroke Strides, un boletín comunitario de la División de Participación Comunitaria del Instituto UTHealth para Ataques Cerebrales y Enfermedades Cerebrovasculares. Nuestro enfoque es aumentar la conciencia del accidente cerebrovascular, proporcionar educación sobre el mismo e informar sobre recursos locales y las actualizaciones sobre investigaciones y tratamientos de ataques cerebrales para sobrevivientes, cuidadores, y la comunidad.

SOBREVIVIENTES DE ATAQUES CEREBRALES Y EL CORONAVIRUS (COVID-19)

El coronavirus es algo todavía nuevo y hay muchas cosas que no sabemos sobre él. Por ejemplo, cómo puede afectar la salud del corazón y el cerebro. Los datos sugieren que las personas que tienen problemas cardiacos o un accidente cerebrovascular pueden estar en mayor riesgo de complicaciones si está infectado con COVID-19. La American Stroke Association advierte a los sobrevivientes de un ataque cerebral, que aunque su riesgo puede que no sea mayor que el del público para obtener COVID-19, si es infectado, puede tener una mayor probabilidad de complicaciones! Entonces, manténgase en casa para limitar su riesgo de contraer el virus. Si tiene que entrar en contacto con personas, recuerde el distanciamiento social, manténgase a 6 pies o más de los demás. Para más información, haga click en la imagen COVID-19 o visite coronavirus.gov

OTROS CONSEJOS PARA CONSIDERAR

- Haga una lista de contactos: cuidadores, proveedores de atención médica, etc. que puedan ayudarlo si es necesario.
- Asegúrese de tener un suministro de sus medicamentos recetados y verifique si su farmacia provee entrega a domicilio.
- Si es posible, infórmele a un familiar sobre sus medicamentos por si necesita rellenar u obtener sus medicamentos.
- Abastecerse de alimentos no perecederos.

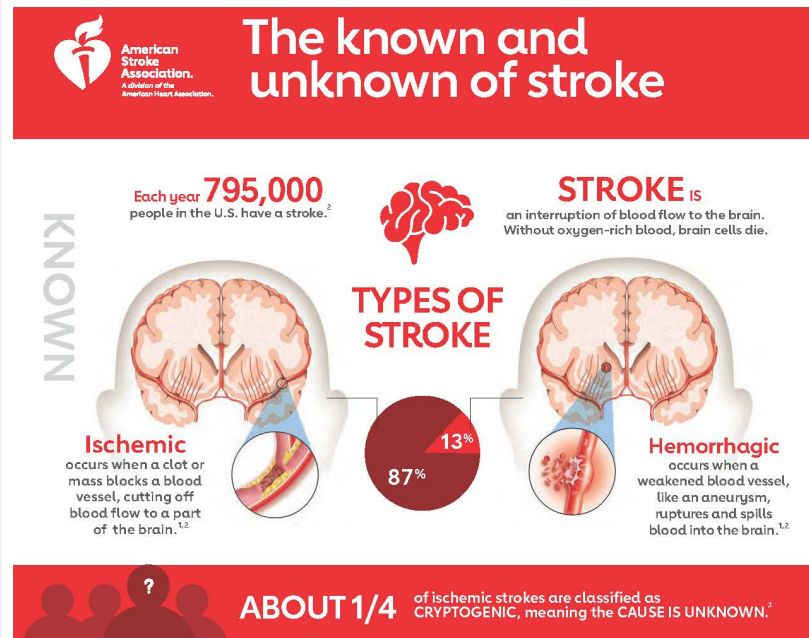
ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CRIPTOGÉNICO

Un accidente cerebrovascular criptogénico es un accidente de causas desconocidas aún después de extensos estudios. Aproximadamente 1 de cada 4 ataques cerebrales isquémicos son criptogénicos. Las posibles causas a considerar incluyen:

- Fibrilación auricular: latidos cardíacos irregulares que ponen al paciente con un riesgo 5 veces mayor de accidente cerebrovascular. Puede ser detectado al monitorear el ritmo del corazón con el transcurso del tiempo.
- Persistencia del agujero oval: un agujero en el corazón que normalmente cierra en la adultez.
- Trombofilias: trastornos de la coagulación sanguínea.
- Aterosclerosis de arterias grandes: acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias que cubren las paredes internas y externas de las arterias.

GRUPOS DE APOYO

West Houston Stroke Warriors es el grupo de apoyo de ataques cerebrales más grande de Houston con más de 120 sobrevivientes de ataques cerebrales y cuidadores. Conoce nuevos amigos, disfruta de actividades divertidas o comparte tu historia con otros sobrevivientes de un derrame cerebral. Este grupo se reúne todos los sábados a las 10 a.m. Para unirse o para más información, contacte a Wanda Adams, 281-588-8590 o wanda.adams@hcahealthcare.com.



EVALUACIÓN DE MANEJO



¿Su médico le exige una prueba de manejo antes de que pueda volver a conducir? Cuando ocurre un ataque cerebral, eso puede afectar las habilidades necesarias para conducir independientemente debido a las limitaciones en la visión, percepción, tiempo de reacción o habilidad funcional. La mayoría de los sobrevivientes de un ataque cerebral pueden volver a conducir de forma independiente, pero requieren adaptar el equipo de su carro y entrenamiento. Si usted, su cuidador o un médico tiene dudas sobre su capacidad para conducir después de un ataque cerebral, comuníquese con los Servicios de rehabilitación de Strowmatt, para servicios especializados y ayudarlo en su camino hacia la recuperación. www.driverrehabservices.com



SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE PUEDE NECESITAR UNA EVALUACIÓN DEL CONDUCTOR

- Velocidades de conducción inadecuadas (demasiado rápido o demasiado lento)
- Necesita instrucciones de los pasajeros (fácilmente frustrado o confundido)
- No observa signos o señales (teniendo accidentes o casi accidentes)
- Decisiones lentas o malas, falta de criterio en cuestión de distancias
- Patrón de perderse, incluso en áreas familiares
- Desviándose a través de marcas de carril hacia otros carriles
- Golpear ambos pedales con un pie por accidente

EVENTOS FUTUROS

- Asociación Vietnamita-Americana de Enfermeras (VANA) Feria de la Salud: domingo 11 de octubre de 2020, 9 AM - 1 PM. Pase por las evaluaciones de accidente cerebrovascular, exámenes de presión arterial / glucosa y más.
- Girl Scouts Stomp Out Stroke (SOS) - Fecha por determinar. Un programa de educación sobre accidentes cerebrovasculares en colaboración con The Health Museum, presenta un día completo de estaciones educativas interactivas. Girl Scouts se rotan para recibir su parche.

AYUDA DE MENTE & CUERPO

¿Te ha estresado la crisis de COVID-19?

El Instituto Mind Body Spirit del Jung Center ofrece sesiones gratuitas de Meditación Semanal: El Poder de la Comunidad, un programa enfocado en cultivar el bienestar y la salud emocional. Todos los martes, del 31 de marzo al 28 de abril, de 1 p.m. a 1:15 p.m. Para registrarse o para obtener más información haga click en la imagen de abajo.



Para obtener más información y recursos sobre cómo hacer frente a la crisis actual de COVID-19, visite la División de Salud Mental del Instituto de Accidentes Cerebrales @ uth.edu/stroke-institute/cores/mental-health-core

LAVADO DE MANOS CONSCIENTEMENTE

Vea el siguiente video sobre Lavado de Manos Conscientemente visitando:

https://www.youtube.com/watch?v=KfQzv5LiAo8&feature=emb_logo

INVESTIGACIÓN DE ATAQUES CEREBRALES

PISCIS III es un estudio de investigación clínica que evalúa si una droga de un estudio hecho de células madre, ayudará a mejorar la función en aquellos que recientemente sufrieron un ataque cerebral isquémico.

Usted o un ser querido puede calificar si tiene entre 35 y 75 años, si su ataque cerebral isquémico fue en los últimos 23 meses y tiene movimiento limitado en los brazos / piernas.

Para obtener más información sobre el estudio y la elegibilidad, comuníquese con el Dr. Sean Savitz, Director del Instituto UTHealth para Ataques Cerebrales y Enfermedades Cerebrovasculares en 713-500-7085 o Dorothea.M.Parker@uth.tmc.edu.

NUTRICIÓN CEREBRAL- LA HISTORIA DEL SODIO

- ¿Sabía que 9 de cada 10 estadounidenses consumen demasiado sodio?
- En promedio, los adultos comen 3,400 mg al día, más del doble de la cantidad de sodio que deberían.
- ¿Cuánta sal debes comer por día? 1,500 mg o menos según la Asociación Americana del Corazón.
- Más del 40% del sodio que comemos diariamente proviene de solo 10 tipos de alimentos.
- Muchas personas se sorprenden al saber qué alimentos están en la lista porque los alimentos no siempre saben salados.

Las 10 principales fuentes de sodio

Panes y panecillos	Burritos y tacos
Pizza	Pollo
Sandwiches	Queso
Carnes frías	Huevos y tortillas
Aperitivos salados	Sopas

Elija sus alimentos y comidas sabiamente. ¡Asegúrese de revisar las etiquetas de nutrición para saber cuánto sodio está consumiendo ya que el contenido del mismo se acumula rápidamente!

Sodium Levels		Sodium (in milligrams)
Breakfast		
Egg and cheese sandwich		760
Orange juice, 1 cup		5
Coffee, 1 cup		5
Snack		
Banana, medium		1
Lunch		
Vegetable soup & 1/2 sandwich combo		1,450
Tea, 1 cup unsweetened		10
Snack		
Chips (plain)		140
Dinner		
Spaghetti (without added salt) with meat sauce (1 1/2 cup pasta, 1/2 cup sauce, 3 oz meat)		380
Garden salad with ranch dressing		340
Water, 1 cup		10
Snack		
2 Chocolate chip cookies		70
Skim Milk, 1 cup		100
Total		3,271

ESQUINA DE NIÑOS



PRESIONE EN LA FOTO DE ARRIBA PARA VER EDUCACION PARA NIÑOS SOBRE ATAQUES CEREBRALES!

Girl Scouts: únete a nosotros para el programa Girl Scouts Stomp Out Stroke para aprender sobre ataques cerebrales, signos de ataques cerebral, anatomía del cerebro, datos y funciones del cerebro, alimento del cerebro, aptitud del cerebro y la importancia de la salud cerebral.

Pasa un día completo rotando a través de estaciones divertidas, interactivas y al final del programa, recibirás tu parche de Stomp Out Stroke.

ESTRELLA VOLUNTARIA DE ATAQUE CEREBRAL



Nuestra voluntaria en el centro de atención es Lalita R. Thompson, MSN, RN, CRRN. Lalita es enfermera coordinadora para el programa Baclofen Pump en TIRR Memorial Hermann. Ella tiene más de 20 años de experiencia clínica y ha recibido reconocimiento nacional por su experiencia en terapia ITB.

Lalita completó su Licenciatura en Enfermería en la Universidad Prairie View A&M y su Postgrado en Enfermería en la Universidad de Phoenix. Es un miembro de Sigma Theta Tau International Omicron Delta Chapter. Lalita es una intercesora de pacientes dedicada a suplir la necesidad de las comunidades desatendidas a través de la educación en la comunidad y programas de divulgación. Ella ha dedicado interminables horas mediante los años de voluntariado los fines de semana proporcionando evaluaciones de accidentes cerebrovasculares en la comunidad. Estamos orgullosos en reconocer a Lalita como la estrella voluntaria de ataque cerebral de Abril!