
Recomendaciones al alta en pacientes con ictus (Hospital Universitario La Moraleja, Hospital CIMA)

- Tomar una dieta equilibrada, variada y baja en sal. Evitar alimentos ricos en grasas animales y azúcares. Es conveniente que los alimentos se coman en pequeñas cantidades y lentamente. Asegurar buena ingesta de líquidos, al menos 1.5 litros al día (zumos, agua, caldos). Puede utilizar espesantes o gelatinas en caso de riesgo de atragantamiento.
- Realizar ejercicio físico moderado diario, adaptado a las limitaciones de cada paciente. Valorar en cada caso particular la necesidad de rehabilitación física. Favorecer la deambulación. En caso de inmovilización realizar cambios posturales periódicos para evitar la aparición de escaras y úlceras por presión.
- Asegurar una correcta higiene diaria, incluyendo higiene bucal. Hidratar la piel con cremas y aceites para protegerla. Es importante que el paciente esté cómodo, con ropa limpia y zapato ajustado al pie y cerrado.
- Evitar totalmente el consumo de tabaco. El consumo de alcohol no es aconsejable y puede influir en la efectividad de los medicamentos prescritos.
- Tomar únicamente la medicación pautada por su médico.
- Tener precaución con el riesgo de caídas. Informar al paciente para que tome conciencia de que tiene un lado afecto. Colocar medidas de seguridad en la cama, como barandillas, y en el domicilio, adecuar baños, pasillos de la casa, eliminar alfombras, etc.
- En pacientes con incontinencia es conveniente establecer un horario para la eliminación de la orina y las heces.
- Favorecer la estimulación cognitiva. Para ello se recomienda no abandonar las actividades diarias habituales, mantener los hobbies y actividades de ocio, proporcionándole la mínima ayuda imprescindible. Evitar el aislamiento, acudir a actividades culturales y participar activamente en reuniones sociales.

Bibliografía

- Díez-Tejedor E (ed.). Guía para el diagnóstico y tratamiento del ictus. Guías oficiales de la Sociedad Española de Neurología. Barcelona: Prous Science, 2006.
- Atención a los pacientes con ictus de la Comunidad de Madrid 2014.
- Guía para el tratamiento del infarto cerebral agudo. Neurología, Volume 29, Issue 2, Pages 102-122. M. Alonso de Leciana, J.A. Egido, I. Casado, M. Ribó, A. Dávalos, J. Masjuan, J.L. Caniego, E. Martínez Vila, E. Díez Tejedor, B. Fuentes.