



## ¿Qué es la recuperación después de un paro cardíaco?

Sobrevivir un paro cardíaco súbito (PCS) es una experiencia transformadora, no solo para ti, sino también para las personas que te rodean. Antes de salir del hospital, tú y tus familiares necesitarán prepararse para tu cuidado y recuperación en el hogar.

Tu corazón y tu cuerpo han pasado por un acontecimiento grave y necesitan tiempo para recuperarse. Durante el siguiente año, mientras te recuperas, podrías notar cambios en tus capacidades físicas y mentales. Saber qué esperar y cómo lidiar con las cosas puede ayudarte a ti y a tu familia a manejarlas mejor.



### ¿Cuáles efectos secundarios físicos puedo tener?

Muchos supervivientes de paros cardíacos han informado estos efectos secundarios físicos:

- Fatiga física
- Debilidad muscular
- Dolor debido a las compresiones torácicas
- Cambios en la vista o en el habla
- Problemas con las destrezas motoras finas
- Dificultad para tragar
- Dificultad para dormir
- Bajo deseo sexual o conteo de espermatozoides
- Efectos secundarios de los medicamentos

Todos esos son de esperar. La mayoría de los supervivientes informan una mejoría de sus efectos secundarios a lo largo del primer año.

### ¿Cómo podría estar afectada mi función cerebral?

Durante el paro cardíaco, tu cerebro tal vez no haya recibido todo el oxígeno que necesitaba. Esto puede traer como resultado algunos cambios cognitivos durante tu recuperación. Muchos supervivientes han informado los siguientes problemas relacionados con el cerebro después de su PCS:

- Falta de enfoque o atención
- Problemas de memoria a corto y largo plazo
- Falta de habilidades de planificación y organización
- Capacidad reducida para aprender cosas nuevas
- Problemas del lenguaje: entender habla y habilidades para hablar
- Problemas de la vista

Todos esos problemas son normales. La mayoría de los supervivientes informan que los cambios relacionados con el cerebro mejoran durante el primer año. Algunos supervivientes tienen déficits más graves y requieren apoyo a largo plazo.

### ¿Es normal sentir todo un mosaico de emociones después de un PCS?

Sí, después de un paro cardíaco las personas por lo general sienten una amplia gama de emociones.

Algunos sentimientos comunes son temor, ansiedad, depresión y soledad. Estos sentimientos están vinculados a cambios en la vida después de un PCS y pueden incluir:

- Problemas para desempeñar las mismas funciones y actividades que antes
- Temor a lo desconocido
- Temor de otro paro cardíaco
- Mayor dependencia en otros

Estos sentimientos a menudo se contrastan con sentimientos de gozo, elación y gratitud por estar vivo.

Si necesitas ayuda con el manejo de tus emociones, debes saber que no estás solo. Puedes conversar sobre tus sentimientos con amigos de confianza, líderes religiosos o familiares. También puedes pedir ayuda a tu equipo de atención médica.



## ¿Qué es la recuperación después de un paro cardíaco?

### ¿Qué más puedo hacer?

Algunos supervivientes de PCS tal vez sean remitidos a un programa de rehabilitación cardíaca en la comunidad. Aunque esto puede ser útil, algunos supervivientes dicen que no corresponde a su situación. Averigua si en tu región hay un grupo de apoyo para sobrevivientes de PCS al que puedas unirte, o quizás haya opciones en línea que funcionen mejor para ti.

A menudo los supervivientes encuentran útil hablar con otros supervivientes que han pasado por lo mismo que ellos. Los familiares y amigos, incluso con la mejor de las intenciones, a veces no entienden lo que sienten los supervivientes. Hay comunidades en línea dedicadas a relacionar a los supervivientes de un PCS, entre ellas:

- Sudden Cardiac Arrest Foundation
- Grupo en Facebook 'Survivors de SCA'
- AHA Survivor Forum

### ¿Qué seguimiento necesitaré con mi equipo de atención médica?

El seguimiento con tu médico primary es muy importante para asegurar que este tenga la información sobre tu suceso y provea los cuidados para tu recuperación. Este profesional también puede remitirte a otros recursos que podrían serte útiles.

El paro cardíaco afecta de forma diferente a cada persona. Habla con tu equipo de atención médica sobre cualquier síntoma anormal que experimentes u otros cambios que observes.

Tal vez quieras preguntar:

- ¿Tendré que tomar estos medicamentos de por vida?
- ¿Cuándo puedo regresar a trabajar?
- ¿Puedo hacer ejercicios o regresar a mis actividades normales?
- ¿Cuándo puedo sostener relaciones íntimas con mi pareja?
- ¿Cuándo puedo manejar?
- ¿Cómo puedo prevenir que esto se repita?
- ¿Necesito consultar a otros profesionales de atención médica, como terapeuta físico, nutriólogo o psiquiatra?
- ¿Tienen mis familiares mayor riesgo de ataque cardíaco?

### ¿Qué hay con mis familiares y amigos?

Es importante recordar que los familiares, especialmente los que viven contigo, también han "sobrevivido" esta experiencia transformadora junto a ti. Quizás no te des cuenta, pero ellos también están luchando y tratan de hacer su mayor esfuerzo por entenderte y apoyarte. Tal vez también necesiten apoyo.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

**¿Cuánto durará esta gama de emociones?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.