

 Cerebro y sistema nervioso

ACV: reconocerlo y la vida después

También conocida como:
ataque cerebral,
accidente
cerebrovascular, derrame



EN 1 MINUTO

Un ACV o ataque cerebral ocurre cuando se tapa o se rompe un vaso sanguíneo del cerebro. Cada minuto cuenta: reconocerlo rápido y llamar al 131 puede salvar la vida y evitar secuelas. Después del alta, la rehabilitación, la prevención de caídas y el cuidado al tragar son claves.

Revisado por Enf. Karen · EK



Salud Contigo · Actualizado
10/2026

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

El cerebro necesita sangre todo el tiempo. Si una arteria se tapa (ACV isquémico, el más frecuente) o se rompe (ACV hemorrágico), una zona del cerebro deja de recibir oxígeno y empieza a dañarse en minutos.

Existen tratamientos que pueden destapar la arteria, pero **solo funcionan en las primeras horas**. Por eso es vital reconocer los síntomas y saber la hora exacta en que empezaron.

Después de un ACV pueden quedar secuelas: debilidad de un lado del cuerpo, dificultad para hablar o tragar, cambios de ánimo o memoria. El cerebro puede reorganizarse, sobre todo en los primeros meses: **la rehabilitación hace la diferencia**.

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Regla FAST”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Face (cara): pídele que sonría, ¿se ve chueca? **Arms** (brazos): que levante ambos brazos, ¿uno cae? **Speech** (habla): que repita una frase, ¿habla raro o no entiende? **Time** (tiempo): si hay cualquiera de estas, **llama al 131 de inmediato** y anota la hora.

EL MÉDICO DICE

“Disfagia”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Dificultad para tragar. Puede hacer que la comida o el líquido se vayan al pulmón y causen neumonía. Señales: tos o ahogo al comer, voz “mojada”, comida que queda en la boca. Puede requerir espesantes o texturas especiales.

EL MÉDICO DICE

“Prevención secundaria”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Evitar un segundo ACV: tomar los remedios (antiagregantes o anticoagulantes, para la presión y el colesterol), controlar la presión, no fumar, moverse y comer sano.

EL MÉDICO DICE

“Hemiparesia derecha”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Debilidad del lado derecho del cuerpo. Para ayudar a vestir: **primero el lado débil**; para desvestir: primero el lado sano.

Comer seguro

- Siempre sentado/a bien derecho/a, nunca acostado/a, y 30 minutos más después de comer.
- Bocados pequeños, sin apuro, sin distracciones (TV apagada).
- Si te indicaron espesante, úsalo en todos los líquidos, incluida el agua.
- Revisa que no quede comida en la boca del lado débil.
- Higiene bucal después de cada comida: previene neumonía.

Prevenir caídas

- Retira alfombras, cables y objetos del piso.
- Barras de apoyo en el baño y silla para ducharse.
- Luz nocturna camino al baño.
- Zapatos cerrados con suela antideslizante.
- Acércate desde el lado débil para ayudar a caminar.

Rehabilitación en casa

- Practica los ejercicios que te enseñen kinesiología y terapia ocupacional todos los días.
- Fomenta que haga lo que pueda por sí mismo/a, aunque demore más.
- Háblale de frente, frases cortas, y dale tiempo para responder.
- La depresión después de un ACV es frecuente: obsérvala y consúltala.

Evitar otro ACV

- Remedios todos los días a la misma hora.
- Presión en meta: mídela en casa.
- No fumar y evitar el alcohol.
- Si tiene fibrilación auricular, la anticoagulación es fundamental.

04 Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Cara chueca, debilidad de un brazo o pierna, o dificultad para hablar de inicio brusco: **131 y anota la hora.**
- Dolor de cabeza explosivo, el peor de su vida.
- Pérdida de visión, mareo intenso con dificultad para caminar o pérdida de conciencia.
- Ahogo, fiebre y tos después de atorarse comiendo.



Amarillo — Consulta pronto (en 24¹³¹ a 48 h) con tu equipo de salud

- Tos frecuente al comer o tomar líquidos.
- Se está cayendo o está más débil que antes.
- Tristeza, llanto fácil o desinterés que dura más de dos semanas.
- Hombro del lado débil muy doloroso.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Cansancio después de la rehabilitación.
- Avances lentos pero constantes.

05 Mitos y verdades

MITO

“Si los síntomas se pasaron solos, no fue nada.”

—

Verdad: Puede haber sido un “mini ACV” (crisis isquémica transitoria), un aviso de que puede venir uno mayor. Consulta de urgencia igual.

MITO

“Después de 6 meses ya no hay mejoría posible.”

—

Verdad: La mayor recuperación ocurre al principio, pero se puede seguir mejorando con práctica durante mucho tiempo.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Qué tipo de ACV fue y qué lo causó?

☐ ¿Tiene dificultad para tragar? ¿Qué texturas puede comer?

☐ ¿Qué rehabilitación necesita y dónde la consigue?

☐ ¿Qué remedios previenen otro ACV?



07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Cuidados post ACV a domicilio

Evaluación de riesgos en el hogar, educación en alimentación segura, prevención de escaras y caídas, y capacitación a la persona cuidadora.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Guía de Práctica Clínica GES Accidente cerebrovascular isquémico en personas de 15 años y más.
2. American Stroke Association. Stroke warning signs (F.A.S.T.).
3. World Stroke Organization. Información para pacientes y cuidadores.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.