

# Rehabilitación tras un ICTUS

La Fundación Dacer propone cinco actividades para realizar en casa y mantener la rehabilitación tras un ictus



## Subir y bajar un escalón

- Aumento de la capacidad cardiorrespiratoria.
- Reducción de la incidencia de osteoporosis.
- Optimiza el sistema musculoesquelético.
- Mejora de los perfiles lipídicos y el nivel de glucosa en el metabolismo.
- Ayuda a la regulación del sueño.

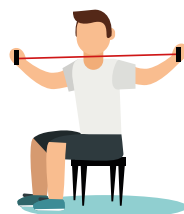
El objetivo fundamental de la Rehabilitación es ayudar al paciente a adaptarse a sus déficits y no a librarse de ellos.

El trabajo diario en casa ayuda a mantener los avances conseguidos en la Rehabilitación con el equipo de profesionales expertos.



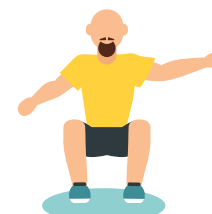
## Respiración consciente

- Mejora de la capacidad y función pulmonar.
- Prevención de infecciones.



## Estiramientos y corrección postural

- Evita acortamientos del músculo flexor.
- Trabaja los miembros afectados.



## Sostenerse con una mano

- Evita la pérdida de funcionalidad del miembro afectado, integrándolo en las actividades del día a día.



## Tomar un yogur

- Contribuye a una mejor coordinación.
- Permite esforzarse con la extremidad afectada.