SURVIVOR
MEDIA GROUP
EDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR

Survivor Global
Edición en Español
UNA BIBLIOTECA COMPLETA DE RECURSOS

1 GUÍA RÁPIDA DE BENEFICIOS POR DISCAPACIDAD 2026

EDICIÓN FEDERAL DE EE. UU. PARA SOBREVIVIENTES DE ACV

CONOCE TUS DERECHOS • ACCEDE A APOYO • CONSTRUYE UN MAÑANA MÁS FUERTE



INFORMACIÓN
APOYO
FUTUROS MÁS FUERTES

1 ¿QUIÉN PODRÍA CALIFICAR?

DIFERENTES PROGRAMAS CUBREN DIFERENTES SITUACIONES. PUEDES CALIFICAR PARA UNO O MÁS.

SSDI
Seguro por Discapacidad del Seguro Social
Para trabajadores que tienen un historial laboral que califica y una condición discapacitante.

SSI
Ingreso Suplementario de Seguridad
Para personas con ingresos y recursos limitados que están discapacitadas, ciegas o tienen 65 años o más.

DISCAPACIDAD VA / TDIU
Para veteranos elegibles con discapacidades. TDIU puede proporcionar beneficios al 100% de la tasa.

DISCAPACIDAD FERS
Para empleados federales elegibles que no pueden seguir trabajando debido a una condición médica.

FECA / OWCP
Para empleados federales con lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo (incluido un ACV).

STD / LTD DEL EMPLEADOR
Beneficios por discapacidad a corto o largo plazo a través del plan de seguro de tu empleador.

PROGRAMAS ESTATALES
Programas adicionales y beneficios que pueden estar disponibles a través de tu estado.

2 ¿PUEDEN SUPERPONERSE LOS BENEFICIOS?

SÍ. MUCHOS PROGRAMAS PUEDEN RECIBIRSE JUNTOS, PERO ALGUNOS PUEDEN AFECTAR A OTROS.

- 🟢 = **Generalmente compatibles**
  Por lo general, se pueden recibir al mismo tiempo.
- 🟡 = **Posible, pero el pago puede cambiar**
  Un beneficio puede reducir o afectar la cantidad de otro.
- 🔴 = **Por lo general no juntos / puede requerir elección**
  Generalmente no se pueden recibir al mismo tiempo o es posible que debas elegir uno.

3 COMBINACIONES COMUNES

AQUÍ HAY COMBINACIONES COMUNES PARA SOBREVIVIENTES DE ACV.

🟢 SSDI + Discapacidad VA	Generalmente sí.
🟡 SSDI + SSI	Posible, pero SSI puede reducirse.
🟡 SSI + Discapacidad VA	Posible, pero SSI puede reducirse.
🟢 SSDI + LTD privado	Generalmente sí, pero la póliza puede compensar su propio pago.
🟡 SSDI + Compensación laboral	Precaución; puede aplicar la regla del 80%.
🟡 SSDI + Discapacidad FERS	Precaución; FERS puede reducirse.
🔴 Discapacidad FERS + FECA	Usualmente elige uno.
🔴 Pensión VA + Discapacidad VA	No se pagan juntas.

4 CIFRAS CLAVE 2026

MONTOS FEDERALES IMPORTANTES PARA PLANIFICACIÓN (EE. UU.)

SSI Individual **$994** por mes	SSI pareja **$1,491** por mes	Recursos SSI **$2,000 / $3,000** individual / pareja
SGA no ciego **$1,690** por mes	SGA ciego **$2,830** por mes	Período de prueba de trabajo **$1,210** por mes

5 ANTES DE SOLICITAR

SIGUE ESTOS PASOS PARA FORTALECER TU SOLICITUD.

1. **Enumera todos los beneficios.** Identifica todo lo que recibes o planeas solicitar.
2. **Reúne evidencia médica.** Incluye expedientes, resultados de pruebas, historial de tratamiento y declaraciones de proveedores.
3. **Registra el impacto funcional.** Documenta cómo tu condición afecta las actividades diarias, el trabajo y tu independencia.
4. **Pregunta sobre compensaciones.** Averigua cómo un beneficio puede afectar a otro antes de solicitar.
5. **Guarda copias de todo.** Conserva solicitudes, decisiones y toda la correspondencia.

Solo con fines informativos y educativos.
Verifica las reglas actuales con la agencia responsable.

Los sobrevivientes ven posibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR
MEDIA GROUP
EDUCAR • EMPODERAR • ELEVATE

Survivor Global
Edición en Español

UNA BIBLIOTECA COMPLETA
DE RECURSOS

2 RECURSOS POCO UTILIZADOS DESPUÉS DE UN ACV 2026

EDICIÓN DE EE. UU.

AYUDA OCULTA. SOLUCIONES REALES. UN MAÑANA MÁS FUERTE.



INFORMACIÓN
APOYO
UN FUTURO MÁS FUERTE

La discapacidad económica es solo una parte de la recuperación.
Muchos sobrevivientes de un ACV también califican para servicios, apoyos, acomodaciones y recursos comunitarios.

1 PÍDALE A SU MÉDICO

LAS EVALUACIONES ESPECIALIZADAS PUEDEN ABRIR PUERTAS A MÁS APOYO.

TO / TF / TDL Reevaluación
Solicite terapia actualizada para identificar nuevas necesidades y objetivos.

Neuropsicología
Evaluación de memoria, pensamiento, estado de ánimo y cambios cognitivos.

Neuro-oftalmología / Baja visión
Evaluación y tratamiento para cambios en la visión después de un ACV.

Fatiga y sueño Evaluación
Aborde trastornos del sueño, fatiga y manejo de la energía relacionados con el ACV.

Apoyo para dolor e incontinencia
Evaluación y tratamiento para dolor persistente, problemas de vejiga o intestino.

Rehabilitación para conducir o riesgo de caídas
Determine si es seguro conducir o de caídas para la seguridad en el hogar y la comunidad.

2 PÍDALE A SU SEGURO

SU PLAN DE SALUD PUEDE OFRECER MÁS DE LO QUE IMAGINA.

Gestión de casos
Obtenga un gestor de casos dedicado que le ayude a coordinar su atención y beneficios.

Autorización adicional de terapia
Solicite más visitas de terapia cuando sea médicamente necesario.

Servicios de salud en el hogar
Enfermería especializada, terapia o cuidado personal en casa.

Equipo médico duradero (DME)
Andadores, sillas de ruedas, equipo de baño, dispositivos de comunicación y otros equipos.

Transporte / beneficios de segundas opiniones
Solicite transporte para sus citas de cobertura y de segundas opiniones médicas.

3 PÍDALE A AGENCIAS LOCALES / ESTATALES

LOS PROGRAMAS COMUNITARIOS PUEDEN BRINDAR APOYO ESENCIAL.

Servicios de paratránsito
Transporte accesible para citas médicas y actividades de la vida diaria.

Rehabilitación vocacional
Capacitación laboral, orientación profesional y ayuda para volver a trabajar.

Servicios para ciegos / baja visión
Capacitación, dispositivos y apoyo independiente para cambios en la visión.

Exenciones de Medicaid o cuidado asistente
Servicios en el hogar y apoyos a largo plazo para quienes califiquen.

Modificaciones del hogar
Rampas, cambios en el baño y otras mejoras de accesibilidad.

Ayuda de vivienda o comidas
Programas de vivienda asequible o asistencia alimentaria.

4 PÍDALE A SU EMPLEADOR

PUEDE CALIFICAR PARA APOYOS Y PROTECCIONES EN EL TRABAJO.

Acomodaciones ADA
Solicite ajustes razonables para sus necesidades relacionadas con la discapacidad.

Horario modificado
Horarios flexibles o reducción de jornada durante la recuperación.

Teletrabajo
Trabaje desde casa cuando sea posible para apoyar su salud y niveles de energía.

Descansos adicionales
Descansos extra para fatiga, citas médicas o necesidades relacionadas con su condición.

Tecnología ergonómica o asistiva
Equipo adaptativo para ayudarle a trabajar de forma segura y productiva.

5 OPORTUNIDADES MÁS DESAPROVECHADAS

MUCHOS SOBREVIVIENTES DE UN ACV NO SABEN QUE ESTOS RECURSOS EXISTEN.

Rehabilitación de baja visión
Capacitación especializada y herramientas que pueden mejorar dramáticamente la independencia.

Evaluación de seguridad en el hogar
Evaluación profesional para prevenir caídas y facilitar la vida diaria.

Tecnología asistiva
Dispositivos y aplicaciones que pueden ayudar con la comunicación, movilidad, memoria y tareas diarias.

Rehabilitación vocacional estatal
Muchos sobrevivientes pueden recibir ayuda para volver al trabajo o encontrar nuevas oportunidades.

Relevo para cuidadores
El cuidado temporal brinda a los cuidadores un descanso muy necesario y apoya la recuperación a largo plazo de todos.

6 PRÓXIMOS PASOS

TOME ACCIÓN PARA OBTENER LOS APOYOS QUE MERECE.

1. **Identifique su principal barrera.**
   Piense en qué le ayudaría más ahora.
2. **Haga su solicitud por escrito.**
   Envíe solicitudes por escrito a su médico, aseguradora, empleador o agencia local/local.
3. **Guarde copias de aprobaciones y negativas.**
   Conserve cartas, correos electrónicos y notas en sus registros.
4. **Dé seguimiento constantemente.**
   Revise el estado de sus solicitudes y no tenga miedo de preguntar de nuevo.
5. **Cree una carpeta de recursos.**
   Mantenga toda la información, contactos y documentos juntos en un solo lugar (en papel o digital).

Solo con fines educativos.
Verifique la elegibilidad local y las reglas de cada programa.

Los Sobrevivientes Ven Posibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR GLOBAL
EDICIÓN EN ESPAÑOL

EDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR

Kits de Herramientas para la Recuperación
UNA BIBLIOTECA COMPLETA DE RECURSOS



3 MI CENTRO DE COMANDO DE RECUPERACIÓN 2026

PLANIFICADORES Y HOJAS DE TRABAJO

PLANIFICA. DA SEGUIMIENTO. MANTENTE ORGANIZADO.
RECUPERA TU MAÑANA.

MENOS ESTRÉS | MEJOR CUIDADO | PROGRESO REAL | UN TÚ MÁS FUERTE

PLANIFICA HOY
SANA MAÑANA
SIEMPRE MÁS FUERTE

1 PANEL DIARIO
DA SEGUIMIENTO A LO BÁSICO. IDENTIFICA TUS PATRONES.

- **Medicamentos** — Registra qué tomas y cuándo.
- **Síntomas** — Registra tus síntomas y cambios con el tiempo.
- **Energía / Fatiga** — Califica tus niveles de energía cada día.
- **Estado de ánimo** — Registra cómo te sientes emocionalmente.
- **Hidratación / Nutrición** — Registra tu ingesta de agua y comidas.
- **Logros del Día** — Celebra los progresos grandes y pequeños.

2 CITAS MÉDICAS
ESTÉ PREPARADO. MANTÉNGASE INFORMADO.

- **Próximas citas** — Mantén fechas, horarios, lugares y nombres de proveedores.
- **Preguntas para proveedores** — Escribe tus preguntas antes de la visita.
- **Registro de pruebas / imágenes** — Da seguimiento a análisis, escaneos y resultados.
- **Lista de contactos médicos** — Mantén teléfonos, portales y datos de oficina.
- **Tareas de seguimiento** — Registra próximos pasos, referencias y pendientes.

3 REHABILITACIÓN Y PROGRESO
DA SEGUIMIENTO A TUS ESFUERZOS. MIDE TUS AVANCES.

- **Metas de PT / OT / SLP** — Establece metas para tus terapias.
- **Registro de ejercicios en casa** — Registra tus ejercicios y frecuencia.
- **Notas de caminar / movilidad** — Da seguimiento a la distancia, equilibrio y mejoras de movilidad.
- **Notas de visión / cognición** — Registra cambios en la visión, memoria, concentración y pensamiento.
- **Nivel de dolor** — Califica tu dolor y qué te ayuda.
- **Seguimiento de hitos** — Celebra el progreso y nuevas habilidades.



Es más fácil manejar tu recuperación cuando todo está en un solo lugar.

4 REGISTROS DE SALUD
MANTÉN TODAS TUS MÉTRICAS EN UN SOLO LUGAR.

- **Presión arterial** — Registra tus lecturas y tendencias.
- **Azúcar en sangre** — Registra tus niveles y anotaciones.
- **Sueño** — Da seguimiento a la duración y calidad de tu sueño.
- **Peso** — Monitorea tu peso con el tiempo.
- **Efectos secundarios** — Anota cualquier efecto secundario de medicamentos.

5 SEGURIDAD E INFORMACIÓN DE EMERGENCIA
ESTÉ PREPARADO. MANTÉNLA ACCESIBLE.

- **Diagnósticos** — Lista tus condiciones actuales.
- **Alergias** — Anota medicamentos, alimentos y otras alergias.
- **Lista de medicamentos** — Mantén una lista actualizada con dosis.
- **Contactos de emergencia** — Lista familiares, amigos y cuidadores.
- **Plan de transporte** — Planifica citas, terapias y emergencias.

6 REINICIO MENSUAL
REFLEXIONA. PLANIFICA. DA SEGUIMIENTO.

- **Revisa qué ha mejorado** — Observa tu progreso y los cambios positivos.
- **Actualiza tus metas** — Ajusta tus metas según tus necesidades actuales.
- **Organiza tus registros** — Archiva nuevos resultados, notas y documentos.
- **Resurte tus medicamentos** — Solicita resurtidos antes de que se terminen.
- **Programa la atención necesaria** — Agenda próximas citas, análisis y sesiones de terapia.

Herramienta educativa de planificación.
Personalízala para tu propio cuidado.

Sobrevivientes Ven Posibilidades.

SURVIVOR GLOBAL

SURVIVOR GLOBAL
EDICIÓN EN ESPAÑOL
EDUICA • EMPODERA • ELEVA

Survivor Global
Edición en Español
UNA BIBLIOTECA COMPLETA DE RECURSOS



4 PÍDELO 2026

100 COSAS QUE LOS SOBREVIVIENTES DE ACV PUEDEN SOLICITAR

Autodefensa. Apoyo real. Un tú más fuerte.

CONOCE TUS DERECHOS • ACCEDE A APOYOS • CONSTRUYE UN MAÑANA MÁS FUERTE

INFORMACIÓN
APOYO
FUTUROS MÁS FUERTES

1 EN EL MÉDICO
PIDE LA ATENCIÓN QUE NECESITAS.

- **Más terapia.** Solicita terapia física, ocupacional o del habla adicional.
- **Referencias a especialistas.** Solicita referencias a neurólogos, fisiatras u otros especialistas.
- **Rehabilitación de baja visión.** Solicita una evaluación y servicios de rehabilitación visual.
- **Neuropsicología.** Solicita pruebas cognitivas y apoyo para la memoria, la atención y la resolución de problemas.

2 DE SU SEGURO
USA TUS BENEFICIOS.

- **Gestión de casos.** Solicita un gestor de casos para que te ayude a coordinar tu atención.
- **Servicios de salud en el hogar.** Solicita enfermería, terapia o un auxiliar de salud en el hogar.
- **Equipo médico duradero (DME).** Solicita artículos como andadores, sillas de ruedas, equipo de baño y dispositivos de comunicación.
- **Beneficios de transporte.** Solicita transporte para tus citas médicas y terapias.

3 EN EL TRABAJO / ESCUELA
SIGUE APRENDIENDO. MANTENTE PARTICIPANDO.

- **Acomodaciones razonables.** Solicita los apoyos que necesitas para desempeñar tu trabajo o estudiar en la escuela.
- **Horario modificado.** Solicita horarios flexibles o una carga de trabajo reducida.
- **Opciones remotas.** Solicita trabajar o asistir a clases de forma remota.
- **Tiempo extra o instrucciones por escrito.** Solicita tiempo adicional para tareas o instrucciones por escrito.

4 DE AGENCIAS GUBERNAMENTALES
CONOCE LOS PROGRAMAS DISPONIBLES.

- **Servicios de paratránsito.** Solicita transporte accesible en tu área.
- **Rehabilitación vocacional (VR).** Solicita capacitación laboral, educación y apoyo para regresar al trabajo.
- **Beneficios por discapacidad.** Solicita programas como Seguro de Incapacidad del Seguro Social (SSDI/SSI) si calificas.
- **Ayuda de comidas o vivienda.** Solicita asistencia de SNAP, vivienda u otros programas locales.

5 PARA EL HOGAR Y LA VIDA DIARIA
CREA UN HOGAR MÁS SEGURO Y FÁCIL.

- **Barras de apoyo y modificaciones en el hogar.** Solicita evaluaciones de seguridad del hogar y modificaciones.
- **Ayudas para la ducha.** Solicita sillas de ducha, duchas de mano y otros equipos adaptativos.
- **Sistemas de medicamentos.** Solicita organizadores de pastillas, recordatorios automáticos o apoyo de un farmacéutico.
- **Apoyo alimentario.** Solicita servicios de entrega de comidas o programas de nutrición.

6 PARA CUIDADORES Y FAMILIA
OBTÉN APOYO TAMBIÉN.

- **Cuidado de relevo.** Solicita servicios de relevo para que puedas tomar descansos y recargar energías.
- **Capacitación del cuidador.** Solicita capacitación sobre transferencias seguras, manejo de medicamentos y cuidado del ACV.
- **Grupos de apoyo.** Solicita grupos de apoyo para cuidadores y familiares (en persona o en línea).
- **Un plan de comunicación.** Solicita una comunicación clara entre cuidadores, proveedores y familiares.

7 CÓMO PEDIRLO
UN SIMPLE GUION DE 4 PASOS.

1. **EXPLICA LA BARRERA.** *"Cuéntales qué es difícil para ti."*
2. **SOLICITA EL SERVICIO O LA ACOMODACIÓN.** *"Indica claramente lo que estás solicitando."*
3. **PREGUNTA QUÉ DOCUMENTACIÓN SE NECESITA.** *"Averigua si necesitas una carta, registros o formularios."*
4. **DA SEGUIMIENTO POR ESCRITO.** *"Envía un mensaje o carta para confirmar la solicitud y los próximos pasos."*

8 RECUERDA

Si no lo pides, muchos apoyos siguen invisibles.

Recurso educativo únicamente.
La disponibilidad varía según el proveedor, aseguradora, empleador y estado.

Sobrevivientes Ven Posibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR MEDIA GROUP
EDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR

Survivor Global
EDICIÓN EN ESPAÑOL

5 ¿REGRESAR AL TRABAJO O NO? 2026

GUÍA Y CUADERNO DE TRABAJO

Explore sus opciones. Tome la mejor decisión para usted.

CONOZCA SUS DERECHOS • ACCEDA A APOYO • CONSTRUYA UN MAÑANA MÁS FUERTE



1 COMIENCE CON ESTAS PREGUNTAS

SEA HONESTO SOBRE SU SALUD, SUS HABILIDADES Y LAS DEMANDAS DEL TRABAJO.

¿Puedo hacer mi trabajo de manera segura?	¿Puedo sostener una jornada completa?	¿Qué síntomas afectan el rendimiento?	¿Qué acomodaciones podrían ayudar?	¿Qué recomienda mi médico?
Considere sus demandas físicas, cognitivas y emocionales.	Piense en su resistencia, enfoque y consistencia.	Como fatiga, visión, cognición, dolor o limitaciones de movilidad.	Identifique cambios que permitan que trabaje de manera más efectiva.	Obtenga orientación basada en su condición, progreso y plan de tratamiento.

2 SEÑALES DE QUE QUIZÁ NECESITA MÁS TIEMPO

ESTAS SEÑALES PUEDEN INDICAR QUE AÚN NO ESTÁ LISTO(A) PARA REGRESAR DE TIEMPO COMPLETO.

Fatiga severa	Cansancio continuo incluso con descanso.
Problemas visuales o cognitivos	Dificultad con la memoria, el enfoque o el procesamiento de la información.
Problemas de movilidad o equilibrio	Dificultad para caminar, coordinarse o realizar tareas físicas.
Citas frecuentes	Citas médicas, terapias o estudios frecuentes.
Funcionamiento inconsistente	Días buenos y malos que hacen que el trabajo sea poco confiable.

3 ACOMODACIONES PARA CONSIDERAR

LOS APOYOS ADECUADOS PUEDEN HACER QUE EL TRABAJO SEA MÁS POSIBLE.

Horario modificado Horarios de inicio/fin flexibles, menos horas o jornada comprimida.	**Teletrabajo** Trabajar desde casa de tiempo completo o parcial cuando sea posible.	**Descansos extra** Descansos para fatiga, medicación o manejo de síntomas.
Espacio tranquilo Menos ruido, distracciones y estímulos sensoriales.	**Menor carga visual** Texto más grande, iluminación ajustada o menos pantallas.	**Tecnología asistiva** Herramientas y software de apoyo para la visión, cognición o movilidad.

4 OPCIONES DE RUTA LABORAL

NO EXISTE UNA SOLA RESPUESTA PARA TODOS.

Volver tiempo completo	Reanude sus funciones regulares cuando esté listo(a) y sea capaz.
Volver medio tiempo	Aumente las horas gradualmente según su tolerancia.
Trabajo remoto o híbrido	Trabajar desde casa o una combinación de casa y oficina.
Tareas transicionales	Tareas modificadas o de menor demanda mientras se recupera.
Pausar el trabajo y enfocarse en la recuperación	Tomar más tiempo libre cuando sea necesario para proteger su salud.

5 BENEFICIOS Y APOYOS

CONOZCA QUÉ RECURSOS PUEDEN AYUDARLE.

- **Servicios de rehabilitación vocacional (VR)**
  Asesoría laboral, capacitación y apoyo para el empleo.
- **Incentivos laborales del SSDI**
  Programas como el Período de Prueba Laboral y el Período Extendido de Elegibilidad.
- **FMLA o licencia**
  Licencia protegida por el empleo para su propia condición de salud seria.
- **Beneficios por discapacidad del empleador**
  Apoyo económico a corto plazo o a largo plazo a través de su empleador.
- **Acomodaciones ADA**
  Cambios razonables en el lugar de trabajo por una discapacidad.

6 PRÓXIMOS PASOS

TOME UN ENFOQUE INFORMADO Y REFLEXIVO.

1	**Hable con su médico.**	Revise su salud, plan de tratamiento y preparación para el trabajo.
2	**Compare las demandas con sus capacidades actuales.**	Analice las demandas físicas, cognitivas y emocionales de su trabajo.
3	**Solicite acomodaciones por escrito.**	Comparta sus necesidades con su empleador o con Recursos Humanos por escrito.
4	**Entienda cómo los ingresos pueden afectar sus beneficios.**	Aprenda cómo trabajar puede impactar el SSDI, Medicaid u otros programas.
5	**Cree un plan de respaldo.**	Tenga un plan si su regreso al trabajo no resulta como esperaba.

La mejor decisión sobre regresar al trabajo es la que protege su salud, su seguridad y su estabilidad futura.

Solo con fines educativos.
Verifique las reglas de trabajo, licencia y beneficios con la fuente correspondiente.

Sobrevivientes Ven Posibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR MEDIA GROUP

EDUCAR • EMPODERAR • ELEVAR

Survivor Global

EDICIÓN EN ESPAÑOL

6 GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA CUIDADORES 2026

HERRAMIENTAS • RECURSOS • AUTOCUIDADO

APOYÁNDOTE PARA QUE PUEDAS SEGUIR ADELANTE

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS • APOYO REAL • UN CAMINO MÁS FUERTE JUNTOS



INFORMACIÓN
APOYO
FUTUROS MÁS FUERTES

1 LO QUE TODO CUIDADOR DEBE LLEVAR

INFORMACIÓN IMPORTANTE EN UN SOLO LUGAR.

MEDICAMENTOS
Lista actual, dosis y cualquier cambio.

CITAS MÉDICAS
Fechas, horarios, ubicaciones y propósito de cada visita.

SÍNTOMAS Y CAMBIOS
Registra nuevos síntomas, desencadenantes y patrones.

CONTACTOS DE PROVEEDORES
Médicos, especialistas, terapeutas y equipo de cuidado.

NÚMEROS DE EMERGENCIA
Mantén una lista de contactos clave incluyendo horarios fuera de oficina.

PLAN DE TRANSPORTE
Cómo llegar a citas, quién acompaña y opciones de respaldo.

2 ESENCIALES DEL CUIDADO DIARIO

APOYA LA SEGURIDAD, LA SALUD Y EL BIENESTAR.

COMIDAS E HIDRATACIÓN
Alimentos nutritivos, meriendas y suficientes líquidos.

MOVILIDAD Y SEGURIDAD ANTE CAÍDAS
Usa ayudas de movilidad, despeja los pasillos y previene caídas.

NECESIDADES DE COMUNICACIÓN
Audición, visión, herramientas o apoyos de comunicación.

APOYO PARA BAÑO Y VESTIRSE
Asistencia con el cuidado personal y la higiene.

PERÍODOS DE DESCANSO
Planifica pausas regulares, siestas y un sueño de calidad.

3 SECCIONES DE LA CARPETA

ORGANIZA DOCUMENTOS CLAVE PARA UN ACCESO RÁPIDO.

RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO
Información sobre la condición, historial y fechas clave.

REGISTROS HOSPITALARIOS
Resúmenes de alta, resultados y procedimientos.

NOTAS DE TERAPIA
Notas de terapia física, ocupacional, del habla y otros tratamientos.

DOCUMENTOS DEL SEGURO
Pólizas, reclamaciones, aprobaciones e información de contacto

PREGUNTAS PARA PROVEEDORES
Registra preguntas antes, durante y después de las citas.

PLANIFICACIÓN LEGAL/ ANTICIPADA
Directivas anticipadas, poderes notariales y documentos legales importantes.

4 AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR

TÚ TAMBIÉN IMPORTAS. CUÍDATE.

SUEÑO
Descansa todo lo que puedas. Un mejor sueño te ayuda a estar más fuerte.

DESCANSOS
Toma pausas cortas diariamente y descansos más largos cuando puedas.

TU PROPIA ATENCIÓN MÉDICA
Mantén tus citas, cuida tu salud y priorízate.

APOYO EMOCIONAL
Habla sobre tus sentimientos con personas que te entiendan. Considera consejería si lo necesitas.

LÍMITES REALISTAS
Reconoce tus límites. Está bien decir que no y pedir ayuda.

5 PIDA AYUDA CON

NO TIENES QUE HACERLO TODO SOLA.

CUIDADO DE RELEVO
Cuidado a corto plazo para que puedas descansar y recargar energías.

GRUPOS DE APOYO
Grupos locales o en línea para ánimo y consejos.

SALUD EN EL HOGAR
Enfermería especializada, terapia u otro apoyo en casa.

DISTRIBUCIÓN DE TAREAS FAMILIARES
Comparte responsabilidades con la familia y amigos de confianza.

RECURSOS COMUNITARIOS
Agencias de la zona, grupos de fe y servicios locales.

6 CUÁNDO HABLAR

CONFÍA EN TUS INSTINTOS. BUSCA AYUDA PRONTO.

CONFUSIÓN NUEVA
Cambios repentinos en el pensamiento, memoria o comportamiento.

DEBILIDAD REPENTINA
Nueva o empeoramiento de la debiiidad, dificultad para hablar o caida del rostro.

CAÍDAS
Cualquier caída, incluso si no hay lesión visible, debe ser revisada.

PROBLEMAS CON MEDICAMENTOS
Efectos secundarios, reacciones alérgicas o cambios inesperados.

DEPRESIÓN O AGOTAMIENTO
Tristeza persistente, pérdida de interés o sentirse abrumada. Busca apoyo.

"Cuidar a otra persona es más fácil cuando dejas de intentar cargarlo todo sola."

Solo con fines educativos.
Busca atención de emergencia por síntomas médicos urgentes.

Sobrevivientes Ven Posibilidades.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR MEDIA GROUP

EDUCAR • CAPACITAR • CONECTAR

Survivor Toolkits

UMA BIBLIOTECA COMPLETA DE RECURSOS

7 GUIA GLOBAL DE RECURSOS PARA SOBREVIVENTES DE AVC 2026

EDIÇÃO INTERNACIONAL

Informações sobre a recuperação após AVC sem fronteiras.



RECURSOS DO MUNDO REAL DE PESSOAS REAIS QUE VIVERAM AVC E SE TORNARAM MAIS FORTES

1 RECURSOS UNIVERSAIS DE RECUPERAÇÃO

APOIOS ESSENCIAIS PARA SOBREVIVENTES DE AVC EM QUALQUER LUGAR DO MUNDO.

TERAPIAS DE REABILITAÇÃO
Terapias físicas, ocupacionais e da fala para recuperar habilidades e independência.

APOIO À VISÃO
Recursos e ferramentas para mudanças na visão após um AVC.

APOIO À COMUNICAÇÃO
Ajuda para a fala, compreensão, leitura e escrita.

TECNOLOGIAS ASSISTIVAS
Ferramentas e aparelhos para melhorar a acessibilidade e a autonomia no dia a dia.

APOIO À SAÚDE MENTAL
Suporte para o bem-estar emocional, identidade e qualidade de vida após um AVC.

EDUCAÇÃO PARA CUIDADORES
Formação, orientações e recursos para famílias e cuidadores em todo o mundo.

2 O QUE PROCURAR EM QUALQUER PAÍS

ORGANIZAÇÕES E SERVIÇOS IMPORTANTES.

ORGANIZAÇÕES DE AVC
Associações nacionais ou locais e grupos de apoio.

ÓRGÃOS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL E DEFESA DOS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
Programas governamentais e serviços de apoio financeiro.

SERVIÇOS DE REABILITAÇÃO
Hospitais, centros de reabilitação e programas terapêuticos comunitários.

APOIO AO TRANSPORTE
Opções de transporte acessível e ajuda para mobilidade e deslocamentos.

RECURSOS PARA CUIDADORES
Grupos de apoio, suporte entre pares e programas de formação para cuidadores.

INFORMAÇÕES SOBRE TRABALHO E DIREITOS
Programas de reinserção profissional, proteções no trabalho, adaptação de funções e retorno ao trabalho.

3 REALIDADE GLOBAL

PONTOS ESSENCIAIS PARA ENTENDER.

A recuperação após um AVC é uma necessidade universal.
Em todo o mundo, os sobreviventes precisam de informações, apoio e oportunidades.

Os serviços e benefícios variam em cada país.
Cada país tem seus próprios programas, regras e critérios de elegibilidade.

O idioma é importante.
Uma comunicação clara ajuda a acessar os melhores cuidados e o melhor apoio.

A disponibilidade varia entre os países.
Os recursos, serviços e prazos de atendimento podem ser muito diferentes de um lugar para outro.

4 IDIOMAS E ACESSO

IDIOMAS MAIS COMUNS EM NOSSA COMUNIDADE GLOBAL.

Inglês | Espanhol | Francês | Português | Chinês | العربية Árabe

O acesso no seu idioma ajuda você a encontrar recursos, compreender seus direitos e entrar em contato com o apoio de que precisa.

As mesmas informações.
Países diferentes.
Vários idiomas.
Um impacto global.

5 VIAJAR / MORAR NO EXTERIOR

CONSELHOS ESSENCIAIS DE PLANEJAMENTO PARA SOBREVIVENTES DE AVC.

MEDICAMENTOS
Leve quantidade suficiente e conheça as regras de prescrição do país.

PRONTUÁRIO MÉDICO
Leve cópias dos seus registros médicos, físicos e em dispositivo digital.

SEGURO VIAGEM
Verifique se sua apólice cobre condições pré-existentes relacionadas ao AVC.

ACESSIBILIDADE
Pesquise o acesso a espaços públicos, hospedagem e transporte acessível.

CONTATOS DE EMERGÊNCIA LOCAIS
Anote números importantes e o endereço de hospitais próximos ao seu destino.

6 MONTE SUA PASTA INTERNACIONAL DE RECURSOS

MANTENHA TUDO NO MESMO LUGAR E DE FÁCIL ACESSO.

RESUMO DO DIAGNÓSTICO
Breve descrição do AVC, tratamentos realizados e necessidades atuais.

LISTA DE MEDICAMENTOS
Medicamentos atuais, dosagens e informações para o fuso horário.

CONTATOS DE PROFISSIONAIS
Nomes, telefones e e-mails de médicos e membros da equipe de cuidados.

DOCUMENTOS TRADUZIDOS
Documentos importantes traduzidos para o idioma do país de destino.

LISTA DE RECURSOS DO PAÍS
Organizações locais, serviços, sites úteis e contatos.

Guia educativo internacional apenas para fins informativos. Verifique as regras específicas de cada país.

Sobreviventes veem possibilidades.

SURVIVOR GLOBAL