

## Puede Disminuir Su Riesgo De Sufrir Un Accidente Cerebrovascular



- ❑ Controle su presión arterial. Haga que su médico se la examine regularmente y preste atención.



- ❑ Controle su colesterol, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre; hágaselo evaluar por su médico.



- ❑ Controle su nivel de azúcar en la sangre si padece de diabetes.



- ❑ Haga ejercicio y manténgase en un peso saludable.



- ❑ Coma más frutas, vegetales, cortes de carnes magras y cereales integrales. Evite alimentos grasosos.



- ❑ Deje de fumar.

**SEPA CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA Y RECONÓZCALAS.** Si usted u otra persona sufre un accidente cerebrovascular, **debe llamar al 911 tan pronto como sea posible.**



Hable con su médico, sus familiares y amigos para que contribuyan a apoyar su estilo de vida saludable.



Visite estas páginas web para obtener más información:  
[www.startwithyourheart.com](http://www.startwithyourheart.com), [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org),  
and [www.eatsmartmovemorenc.com](http://www.eatsmartmovemorenc.com)

Asimismo, visite **NCcareLINK** en [www.nccarelink.org](http://www.nccarelink.org) para buscar servicios de rehabilitación. También puede buscar ayuda para personas discapacitadas o con necesidades especiales.



**Cuando se trata de un accidente cerebrovascular, actúe rápidamente. Llame al 911.**

**Procure tratamiento en un plazo de 3 horas. No espere.**

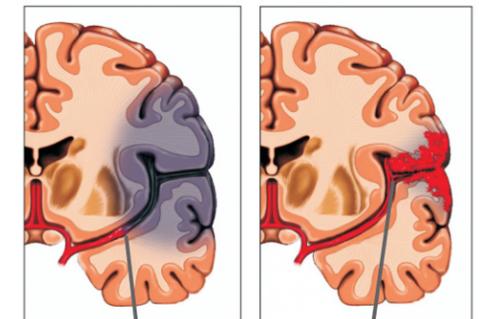


## ¿Qué Es Un Accidente Cerebrovascular?



**Un accidente cerebrovascular es un ataque al cerebro.** Un ataque al cerebro ocurre cuando se detiene el flujo de sangre al cerebro.

Los vasos sanguíneos que suelen transportar sangre y oxígeno al cerebro se **obstruyen** o **han estallado**.



**Obstruidos Estallados**

Ilustración Médica Copyright © 2010 Nucleus Medical Media, Todos los derechos reservados  
[www.nucleusinc.com](http://www.nucleusinc.com)



**Parte del cerebro comienza a morir.** Puede matar células cerebrales que controlen aspectos tales como el movimiento, el pensamiento, el habla o la respiración.

## Actúe rápidamente. Llame al 911.



El accidente cerebrovascular es algo grave, al igual que un ataque al corazón. Conozca acerca de los accidentes cerebrovasculares para ayudar a salvar a un familiar, a un amigo o a un compañero de trabajo. **Resulta muy importante llamar al 911 tan pronto como sea posible. Diríjase al hospital en cuanto pueda.**

### ¿Puedo Morir De Un Accidente Cerebrovascular?



**SÍ.** El accidente cerebrovascular es el tercer asesino de los estadounidenses, luego de las afecciones cardíacas y el cáncer.

**Carolina del Norte** es uno de los estados con el peor problema de accidentes cerebrovasculares.



Es muy importante conocer las señales de advertencia porque cada segundo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte, o la vida en una silla de ruedas.



**Después de recibir tratamiento mucha gente tiene la posibilidad de recuperarse por completo.**

### ¿Cuáles Son Las Señales De Advertencia?



**Dolor de cabeza súbito y severo** sin motivo conocido.



**Confusión repentina,** dificultades para hablar o problemas para comprender.



**Dificultad repentina para ver** por uno o ambos ojos.



**Problemas repentinos para caminar, mareos, pérdida del equilibrio** o falta de coordinación.



**Adormecimiento o debilidad súbita** del rostro, de un brazo o de una pierna, especialmente en un lado del cuerpo. **Deformación de la boca.**

Estos síntomas también pueden ser síntomas de pequeños accidentes cerebrovasculares o de advertencia. Los médicos los llaman ataques isquémicos transitorios (TIA por sus siglas en inglés). Pueden ocurrir cuando se **obstruye el flujo de sangre** al cerebro por un breve período de tiempo. Los síntomas pueden ir y venir. Un pequeño accidente cerebrovascular significa que tiene un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular mortal.

### Factores De Riesgo Que No Puede Controlar

**Los accidentes cerebrovasculares pueden ocurrir a cualquier edad.**

**Edad**—Las personas mayores tienen un riesgo más elevado, pero los accidentes cerebrovasculares pueden suceder a cualquier edad.

**Sexo**—Los hombres tienen un riesgo ligeramente mayor de sufrir un accidente cerebrovascular que las mujeres.

**Raza**—Los afroamericanos tienen un riesgo más alto.

**Historial familiar**—Si tiene un historial de accidentes cerebrovasculares en su familia, usted corre un mayor riesgo.

**Historial de accidente cerebrovascular anterior**—Si ha tenido un accidente cerebrovascular antes, corre un riesgo más alto.

**Historial de pequeño accidente cerebrovascular anterior**—Si ha tenido un pequeño accidente cerebrovascular antes, corre un riesgo más alto.