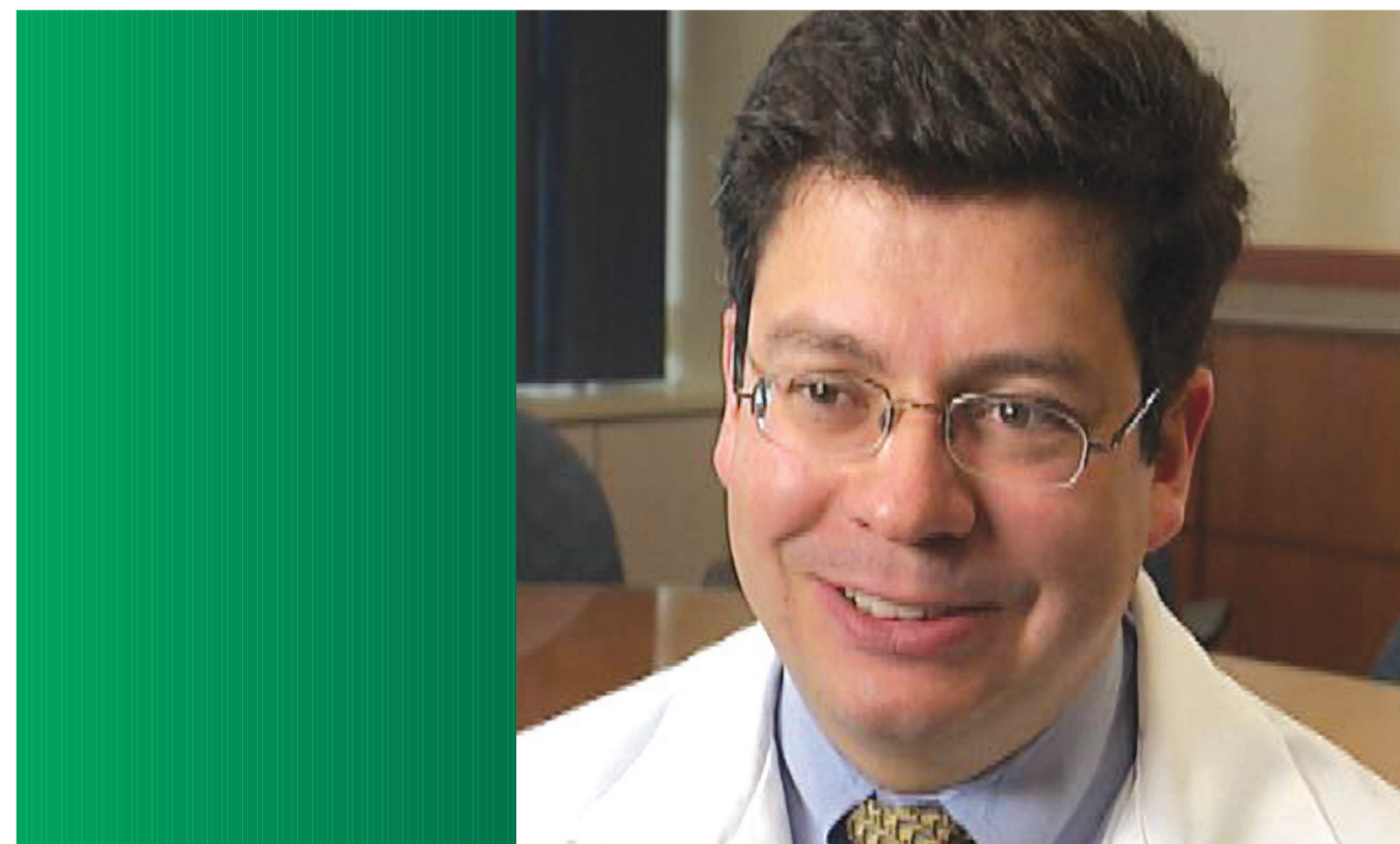
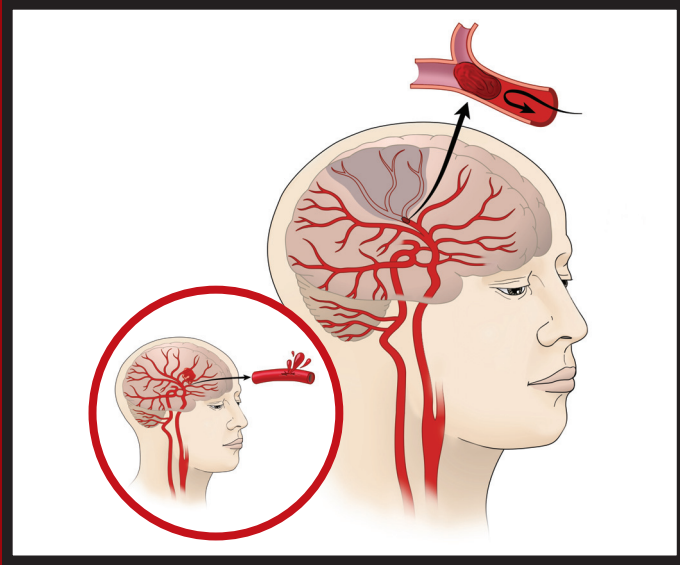




**Ataque cerebral: conozca los
síntomas y actúe a tiempo**





Preventing Stroke: What Is a Stroke?

■ What are the different phrases for “stroke” in Spanish?

■ What happens during a stroke?

There are several different names for “stroke” in Spanish: *embolia*, *derrame cerebral*, *apoplejía*, and *trombosis*. But we will use the expression “*ataque cerebral*!”

The important thing to know is that a stroke is serious—just like a heart attack.

In the segment we just saw, Dr. Merino said that stroke occurs when blood flow to the brain stops. When the blood flow stops, brain cells don’t get the oxygen they need, and they begin to die.

Blood flow can stop for one of two reasons:

- A blood vessel breaks and bleeds into the brain.
- A blood clot blocks or plugs a blood vessel in the brain. This is the most common kind of stroke.

As Dr. Merino said, the arteries and veins in our brains are like the pipes that carry water in a house. They can break or get blocked.

Stroke damage to the brain can affect the entire body and cause disability. Disabilities that can result from stroke include paralysis, problems with thinking, problems with speaking, and emotional problems.

Cómo prevenir un ataque cerebral: ¿qué es un ataque cerebral?

■ ¿Cuáles son las diferentes palabras para referirse a un ataque cerebral en español?

■ ¿Qué ocurre durante un ataque cerebral?

Hay varias palabras que se usan en español para referirse a un ataque cerebral: *embolia*, *derrame cerebral*, *apoplejía*, y *trombosis*. Todos los términos significan lo mismo. Pero nosotros usaremos el término “ataque cerebral.”

Lo importante es saber que un ataque cerebral es tan serio como un ataque al corazón.

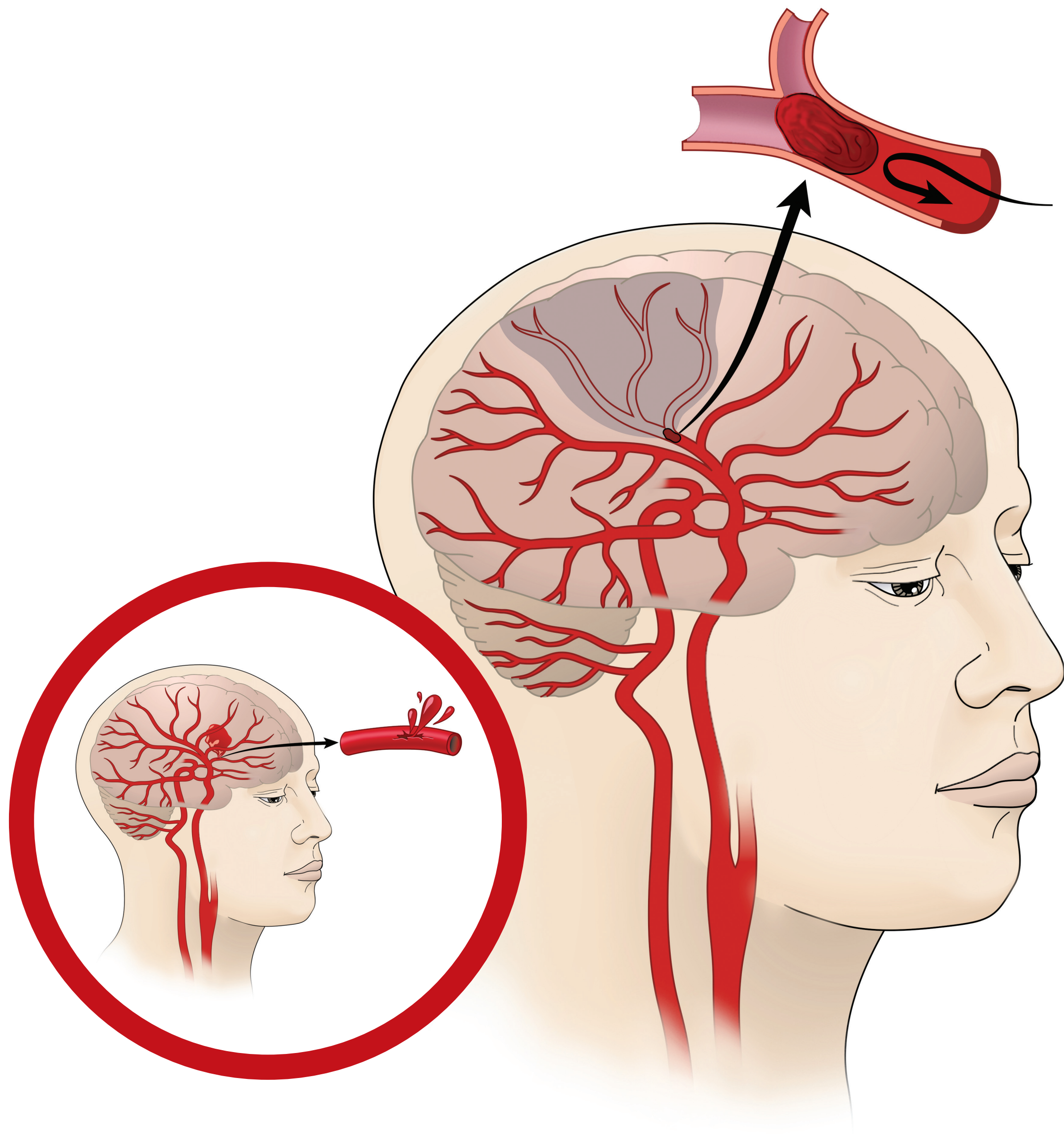
En el segmento del video que acabamos de ver, el Dr. Merino dijo que un ataque cerebral ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se detiene. Cuando esto sucede, las células del cerebro comienzan a morir porque dejan de recibir el oxígeno que necesitan para funcionar.

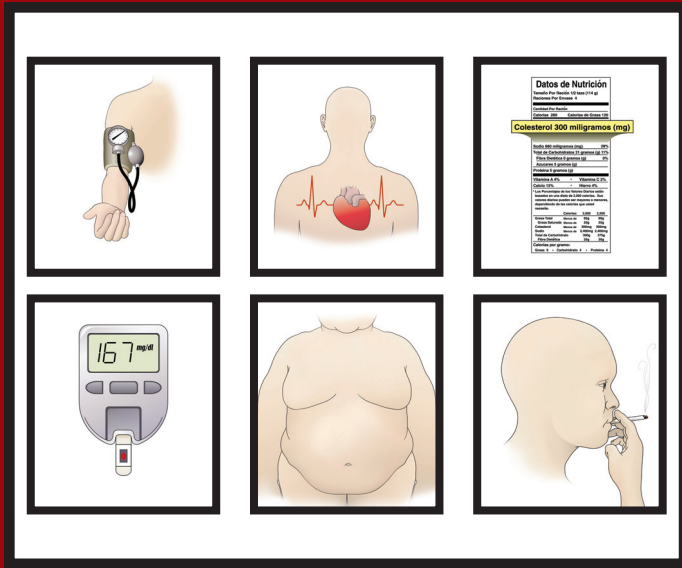
El flujo sanguíneo puede detenerse por una de dos razones:

- Un vaso sanguíneo se rompe y sangra dentro del cerebro.
- Un coágulo de sangre bloquea u obstruye un vaso sanguíneo en el cerebro. Este es el tipo de ataque cerebral más común.

Como dijo el Dr. Merino, las arterias y las venas de nuestro cerebro son como las tuberías que distribuyen el agua a una casa. Pueden romperse o ser obstruidas.

El ataque cerebral daña al cerebro y puede afectar todo el cuerpo, incluso causar incapacidad permanente. Una persona puede sufrir parálisis, tener problemas para pensar y hablar y sufrir problemas emocionales, como resultado de haber sufrido un ataque cerebral.





Preventing Stroke: Who Is at Risk for Stroke?

■ What are the risk factors for stroke?

Stroke is common in Hispanics. Another way of thinking about this is that Hispanics are “at high risk” for stroke.

The chances of having a stroke increase if you have:

- A family history of stroke
- High blood pressure
- Heart disease
- High cholesterol
- Diabetes
- Obesity (weighing too much or not getting enough physical activity) and smoking also increase your chances of having a stroke.

Let’s talk for a minute about high blood pressure and heart disease.

The most dangerous risk factor for stroke is high blood pressure. If you have high blood pressure, you’re 4 to 6 times more likely than someone without high blood pressure to have a stroke.

If you have heart disease, you’re twice as likely as someone without heart disease to have a stroke.

Even if you have some of these risk factors, it is important to know that you can reduce your chances of having a stroke.

Cómo prevenir un ataque cerebral: ¿quién corre el riesgo de sufrir esta enfermedad?

■ ¿Cuáles son los factores de riesgo* de un ataque cerebral?

Los ataques cerebrales son comunes entre los hispanos. Esto quiere decir que los hispanos tienen “un alto riesgo” de sufrir ataques cerebrales.

La probabilidad de sufrir un ataque cerebral aumenta si usted tiene:

- Una historia familiar de ataques cerebrales
- Presión arterial alta
- Problemas cardíacos
- Colesterol alto
- Diabetes
- Obesidad (pesar demasiado o no hacer suficiente actividad física) y el fumar también aumentan su posibilidad de sufrir un ataque cerebral.

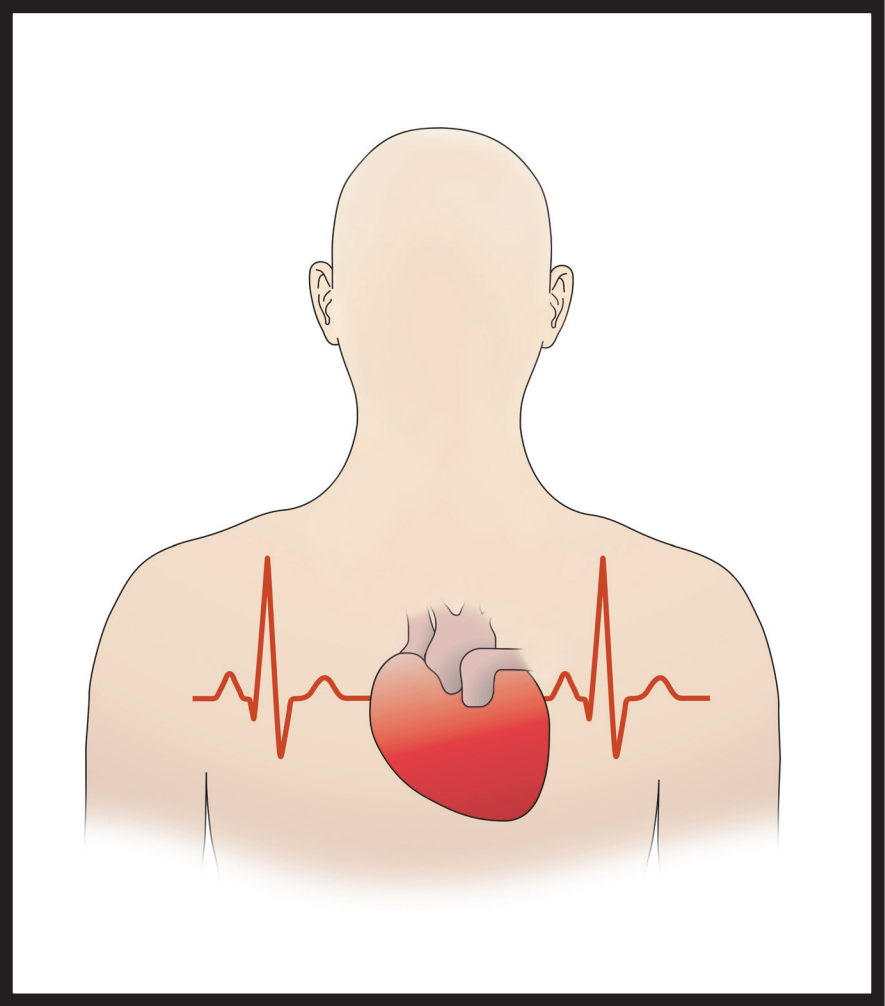
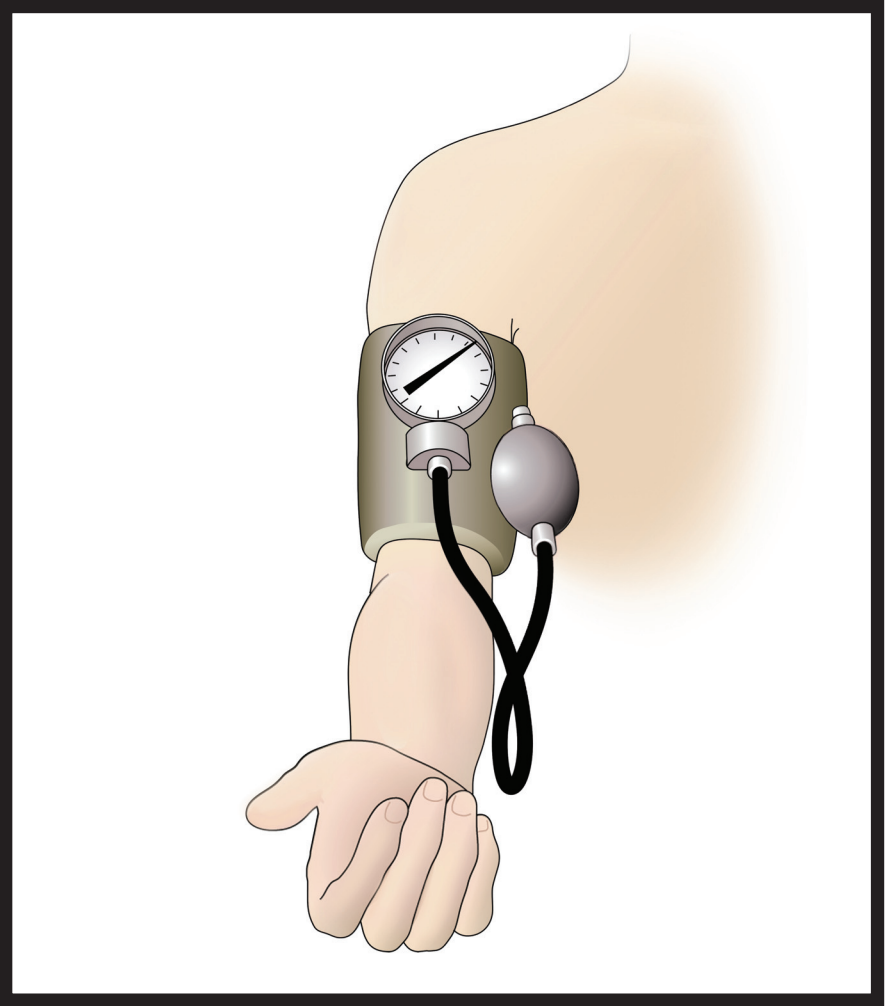
Hablemos un minuto sobre la presión arterial alta (la hipertensión) y la enfermedad cardiovascular (de corazón).

El factor de riesgo más peligroso es la presión arterial alta. Si usted tiene la presión arterial alta, corre entre cuatro y seis veces más el riesgo de sufrir un ataque cerebral que una persona que no la tiene alta.

Si usted sufre de una enfermedad cardiovascular, corre dos veces más el riesgo de sufrir un ataque cerebral que alguien que no sufre de una enfermedad del corazón.

Aunque tenga algunos de estos factores de riesgo, es importante saber que es posible reducir su probabilidad de sufrir un ataque cerebral.

*Un factor de riesgo se relaciona a un aspecto del comportamiento de una persona, de su medio ambiente, su edad, factores genéticos/hereditarios o su estilo de vida, que la expone a más probabilidades de padecer de una enfermedad.



Datos de Nutrición
Tamaño Por Ración 1/2 taza (114 g)
Raciones Por Envase 4

Cantidad Por Ración	
Calorías 260	Calorías de Grasa 120

Colesterol 300 miligramos (mg)

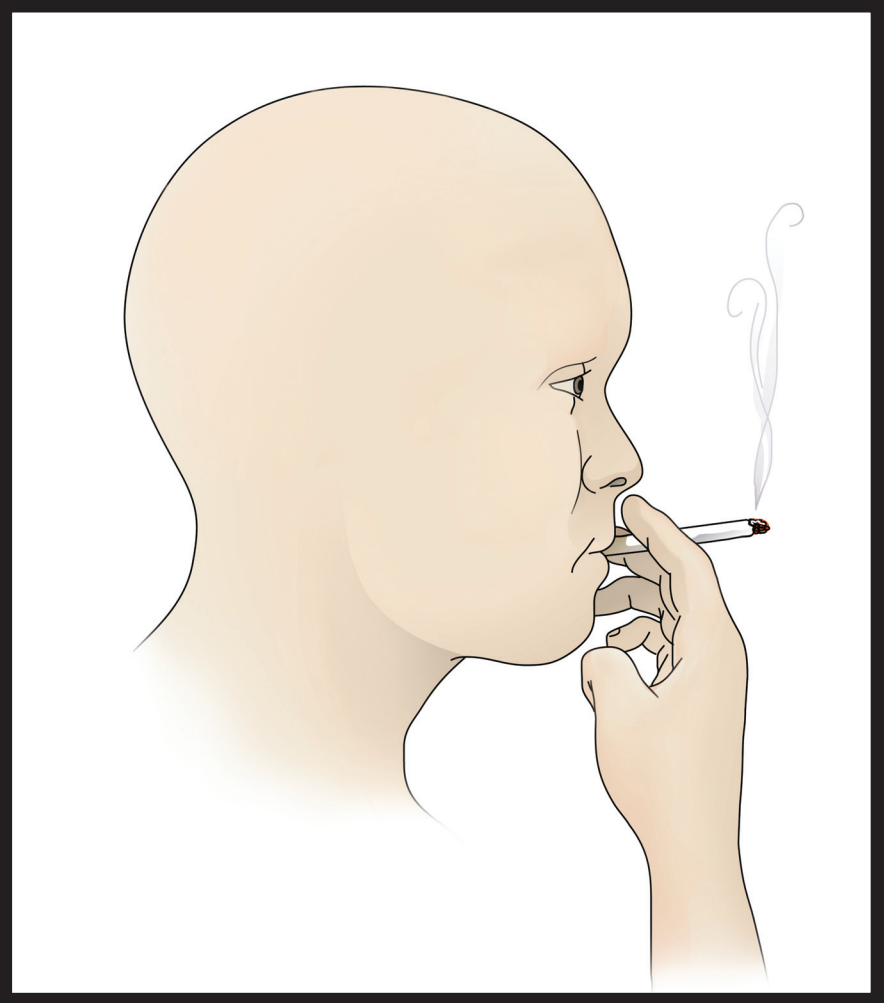
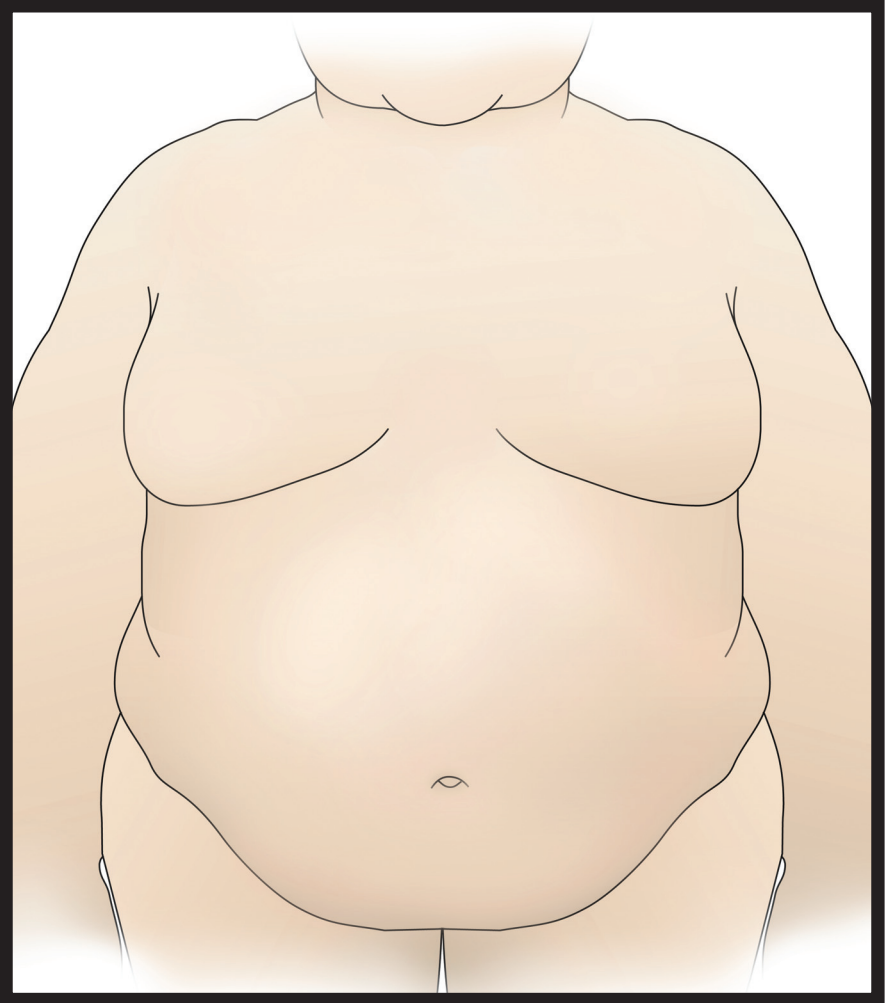
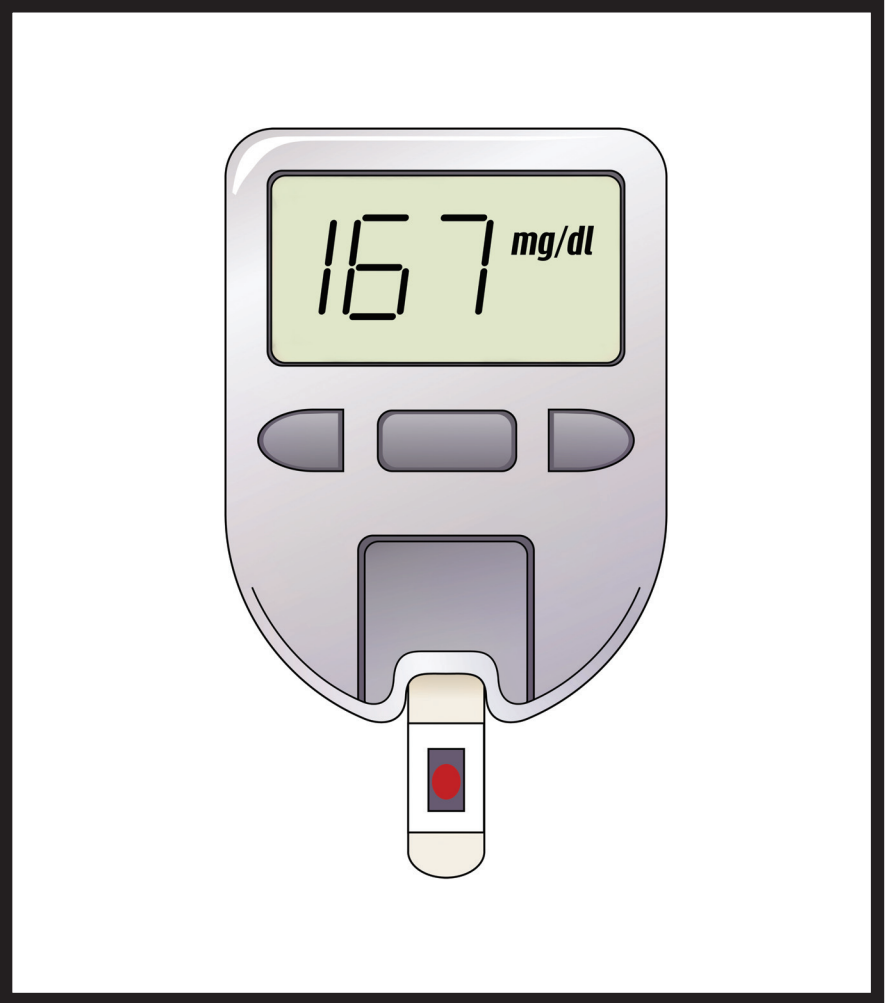
Sodio 660 miligramos (mg)	28%
Total de Carbohidratos 31 gramos (g)	11%
Fibra Dietética 0 gramos (g)	0%
Azúcares 5 gramos (g)	
Proteína 5 gramos (g)	

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%
Calcio 15% • Hierro 4%

• Los Porcentajes de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total de Carbohidrato		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4





Preventing Stroke: How Can I Prevent Stroke?

■ How can I prevent stroke?

The best way to treat stroke is to prevent stroke. You can reduce your chances of having a stroke by taking action to improve your health.

We know that family history of stroke plays a role in your risk, but you can't control whether members of your family have had a stroke. There are many risk factors you can control:

- If you have high blood pressure, work with your doctor to control it.
- If you have diabetes, take your medication.
- If you are overweight, start eating healthier. This means eating less fat and more fruits and vegetables.
- Exercise regularly.
- If you smoke, quit.
- If you have high cholesterol, work with your doctor to control it.

Controlling high blood pressure, diabetes, and your weight and quitting smoking can make it less likely that you will have a stroke.

Dorita didn't know she was at risk for stroke. If she had known, she would have made changes in her life to prevent what happened to her.

Now Dorita is making changes to prevent a *second* stroke. She works with her doctor to control her blood pressure. In fact, she checks her blood pressure regularly and takes medication. She also eats a healthier diet and goes for walks every day with her new dog, Mimi.

START TAPE HERE.

STOP TAPE WHEN "KNOW THE SIGNS" SEGMENT ENDS.

Cómo prevenir un ataque cerebral: ¿cómo evito un ataque cerebral?

■ ¿Cómo puedo prevenir un ataque cerebral?

El mejor tratamiento para un ataque cerebral es la prevención. Usted puede reducir el riesgo de sufrir un ataque cerebral tomando ciertas medidas para mejorar su salud en general.

Sabemos que una historia familiar de ataques cerebrales juega un papel importante en el riesgo que usted corre de sufrir un ataque cerebral, pero usted no tiene ningún control al respecto. Sin embargo, hay muchos otros factores que usted sí puede controlar, como por ejemplo:

- Si usted tiene presión arterial alta, hable con su doctor para mantener su presión bajo control.
- Si tiene diabetes, tome sus medicamentos.
- Si pesa más de lo que debería, comience a comer de manera saludable, es decir, consuma menos grasa y más frutas y verduras/vegetales.
- Mantengase físicamente activo/a.
- Si fuma, deje de fumar.
- Si tiene el colesterol alto, contrólolo con la ayuda de su doctor.

Controlar su presión arterial, la diabetes, su peso y dejar de fumar pueden reducir su riesgo de sufrir un ataque cerebral.

Dorita no sabía que corría riesgo de sufrir un ataque cerebral. Si lo hubiese sabido, hubiera hecho cambios en sus hábitos diarios para evitar un ataque cerebral.

Ahora Dorita está haciendo cambios para prevenir un *segundo* ataque cerebral. Se controla la presión arterial con la ayuda de su doctor. La revisa regularmente y toma sus medicamentos. También come más saludablemente y hace una caminata diaria con su nuevo perro, Mimi.

CONTINÚE EL VIDEO AQUÍ.

PARE EL VIDEO CUANDO CONCLUYA EL SEGMENTO "CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CEREBRAL."



¿Cómo evito un ataque cerebral?



Know the Signs: What Are They?

- **What are the symptoms of a stroke?**
- **Why is it important for everyone to understand these symptoms, even if they aren't at risk for stroke?**

The major symptoms of a stroke are:

- Sudden numbness or weakness of the face, arm, or leg, especially on one side of the body
- Sudden confusion, trouble speaking, or understanding speech
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
- Sudden severe headache with no known cause

For the person having a stroke, these symptoms can be scary. A person having a stroke can feel confused. Because a stroke injures the brain, the person may not understand what is happening and may not be able to say, "I'm having a stroke."

This is why it is important for you, your spouse, and your friends and family to recognize the symptoms of a stroke. It is important to know what a stroke looks like if you see someone in trouble.

Luckily for Manuel, his wife saw that he was having a stroke, even though he thought it was a dream. He might have just gone back to sleep! Because his wife recognized the symptoms of stroke and knew that stroke is a medical emergency, Manuel was able to get to the hospital in time to get treatment. Once at the hospital, Manuel's wife kept telling the nurses over and over that he was having a stroke. He has since fully recovered from his stroke.

Let's go over each of the stroke symptoms, one at a time. A person can have one or more of these symptoms.

Conozca los síntomas de un ataque cerebral: ¿cuáles son?

- **¿Cuáles son los síntomas de un ataque cerebral?**
- **¿Por qué es importante que todos, incluyendo quienes no corren riesgo de sufrir un ataque cerebral, conozcan los síntomas de esta enfermedad?**

Los síntomas más notorios de los ataques cerebrales son:

- Adormecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, problemas al hablar o entender lo que otros dicen
- Problemas repentinos de visión por uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza repentino e intenso, sin causa aparente

Estos síntomas pueden asustar bastante a la persona que está sufriendo un ataque cerebral. Además, como un ataque causa daño al cerebro y la persona puede confundirse y no comprender lo que está ocurriendo, tal vez no pueda comunicar lo que le está pasando.

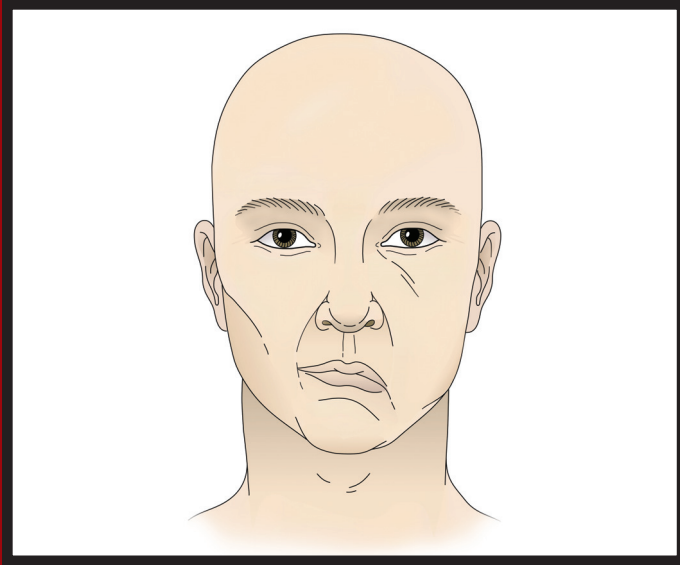
Por este motivo, es muy importante que usted, su esposo/a, sus amigos y familiares, puedan reconocer los síntomas de un ataque cerebral. Es importante saber como identificar un ataque cerebral por si encuentra a alguien que lo está sufriendo.

Manuel tuvo la suerte de que su esposa se diera cuenta de que estaba sufriendo un ataque cerebral, aunque él pensaba que era un sueño. ¡Manuel pudo haberse ido a dormir nuevamente! Porque su esposa reconoció los síntomas de un ataque cerebral y sabía que se trataba de una emergencia médica, Manuel pudo ser llevado al hospital donde pudo ser tratado a tiempo. Una vez que llegaron al hospital, la esposa de Manuel continuó repitiéndoles a las enfermeras, una y otra vez, que su esposo estaba sufriendo un ataque cerebral. Ahora Manuel se ha recuperado totalmente del ataque cerebral.

Repasemos los síntomas del ataque cerebral, uno por uno. Una persona puede tener solo un síntoma o varios.



Conozca los síntomas: ¿cuáles son?



Know the Signs: Weakness on One Side

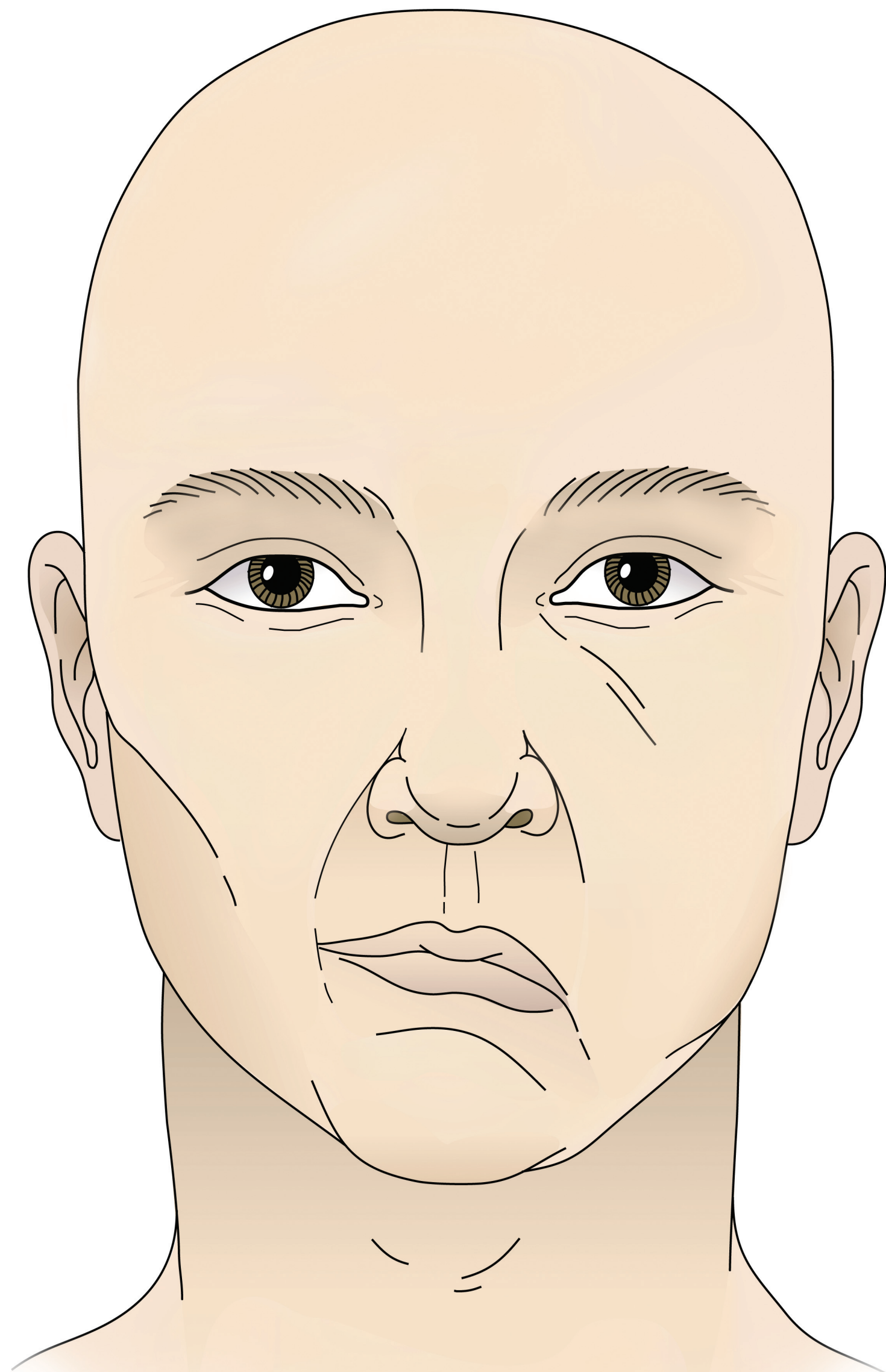
- **Sudden numbness or weakness of the face, arm, or leg, especially on one side of the body, is a symptom of stroke.**

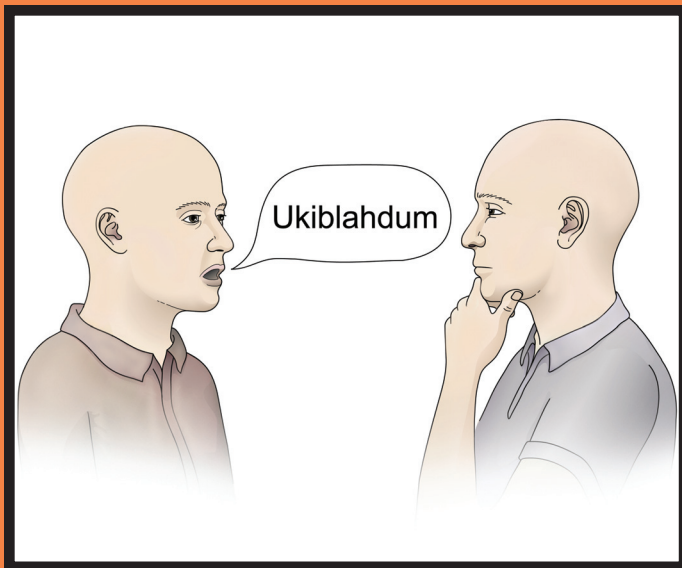
In the segment we just saw, Manuel said that when he woke up from his dream, he couldn't feel half of his body. Everything on his left side was numb—his left leg, his left arm, everything. So, when Manuel had his stroke, he had numbness on one side.

Conozca los síntomas de un ataque cerebral: debilidad en un lado del cuerpo

- **Adormecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo es un síntoma de ataque cerebral.**

En el segmento del video que acabamos de ver, Manuel dijo que cuando se despertó de su sueño, no podía sentir la mitad de su cuerpo. Todo en su lado izquierdo estaba adormecido—su pierna, su brazo izquierdo, todo. Entonces, cuando Manuel sufrió su ataque cerebral, tuvo adormecimiento en un lado de su cuerpo.





Know the Signs: Trouble Speaking

- **Sudden confusion, trouble speaking, or understanding speech is a symptom of stroke.**

A person having a stroke can feel confused. Because a stroke injures the brain, the person may not understand what is happening; may not be able to say, "I'm having a stroke"; and may not understand what you say.

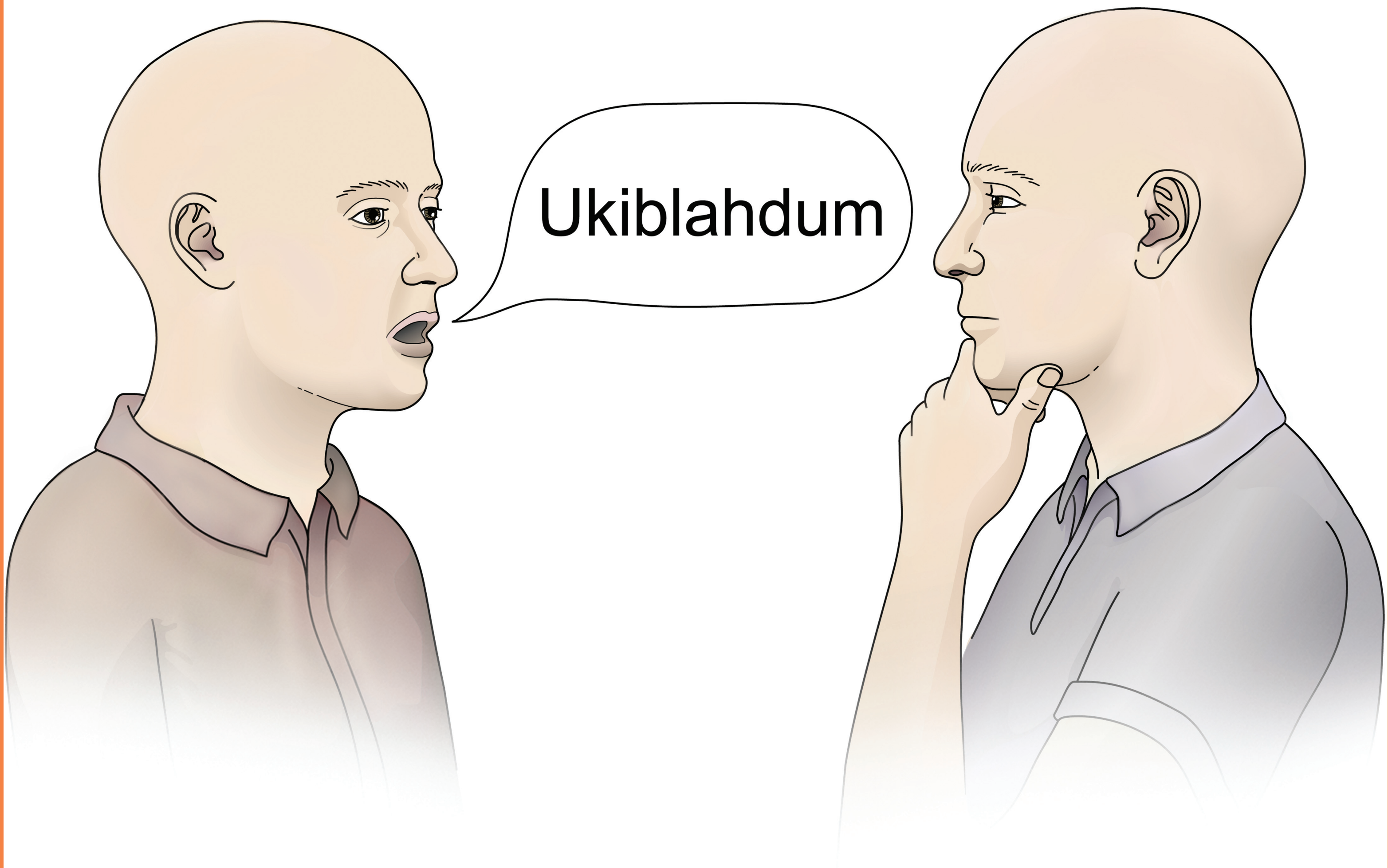
This is why it is so important for you, your spouse, and your friends and family to recognize the symptoms of a stroke.

Conozca los síntomas de un ataque cerebral: problemas al hablar

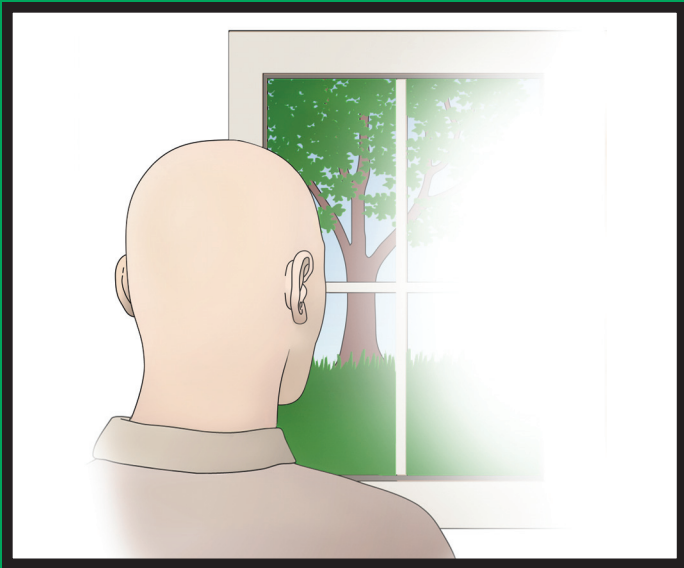
- **Confusión repentina o problemas al hablar o entender lo que otros dicen es un síntoma de ataque cerebral.**

La persona que está sufriendo un ataque cerebral puede sentirse confundida. Además, como un ataque cerebral causa daño al cerebro, pueda que no comprenda lo que está ocurriendo. Como consecuencia, la persona no puede decir "estoy sufriendo un ataque cerebral" y tampoco entiende lo que usted dice.

Por esta razón, es muy importante que usted, su esposo/a, sus amigos y familiares puedan reconocer los síntomas de un ataque cerebral.



Ukiblahdum



Know the Signs: Trouble Seeing

- **Sudden trouble seeing in one or both eyes is a symptom of stroke.**

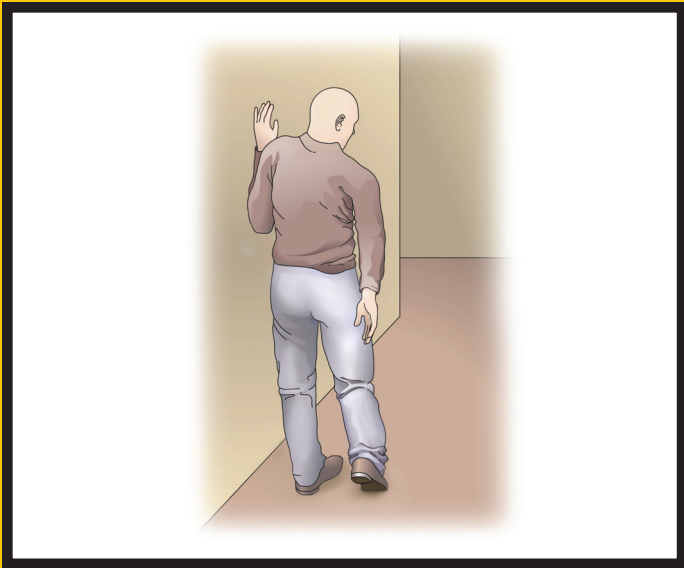
Sometimes a stroke happens in the part of the brain that controls the ability to see. A person may not be able to see out of the left eye, the right eye, or both eyes.

Conozca los síntomas de un ataque cerebral: problemas de visión

- **Problemas repentinos para ver por uno o ambos ojos es un síntoma de ataque cerebral.**

A veces, el ataque cerebral afecta la parte del cerebro que controla el sentido visual. Una persona que sufre esta enfermedad puede perder la visión en el ojo izquierdo, el ojo derecho, o ambos ojos.





Know the Signs: Trouble Walking

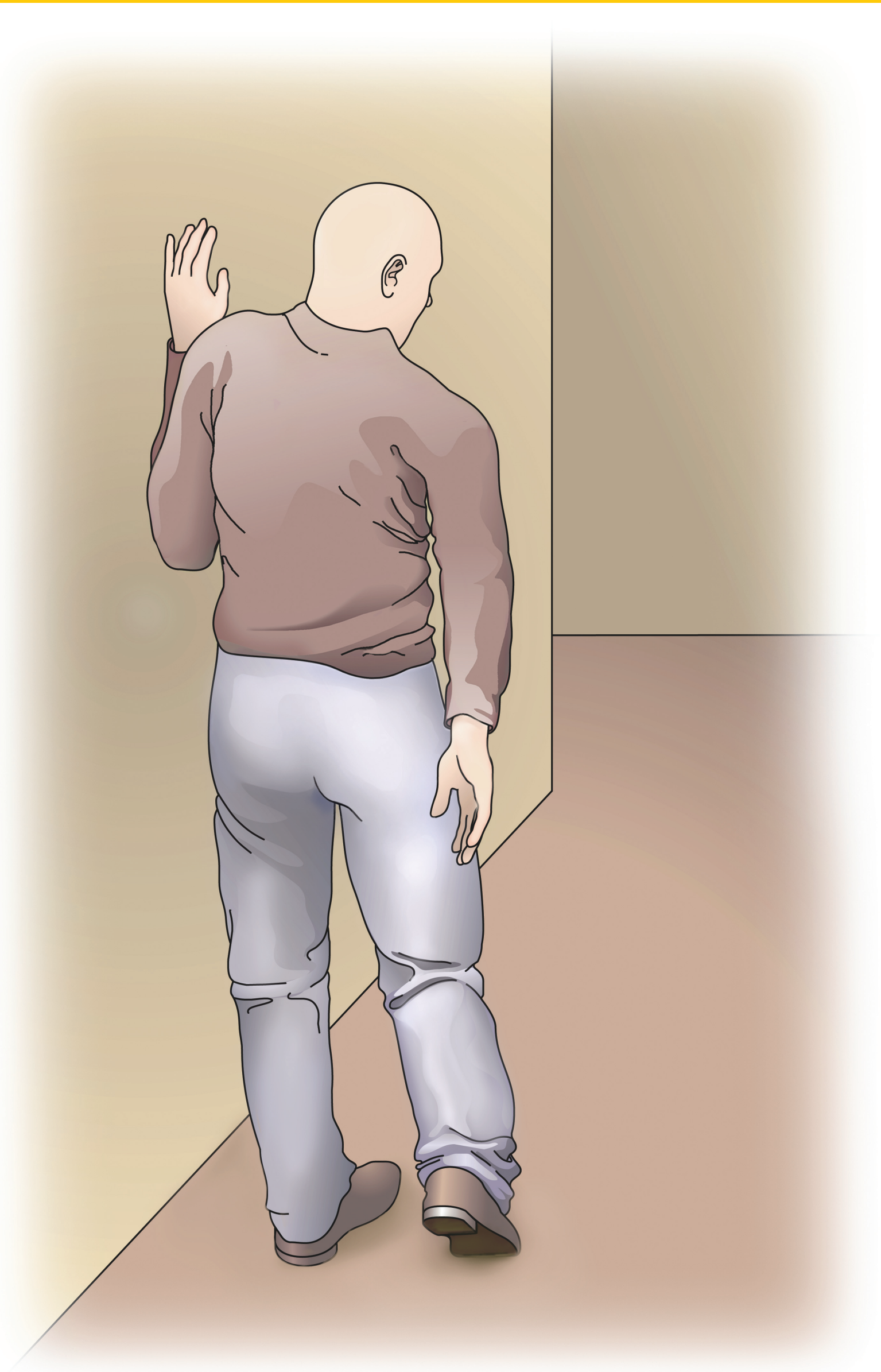
- **Sudden trouble walking, dizziness, and loss of balance or coordination are symptoms of stroke.**

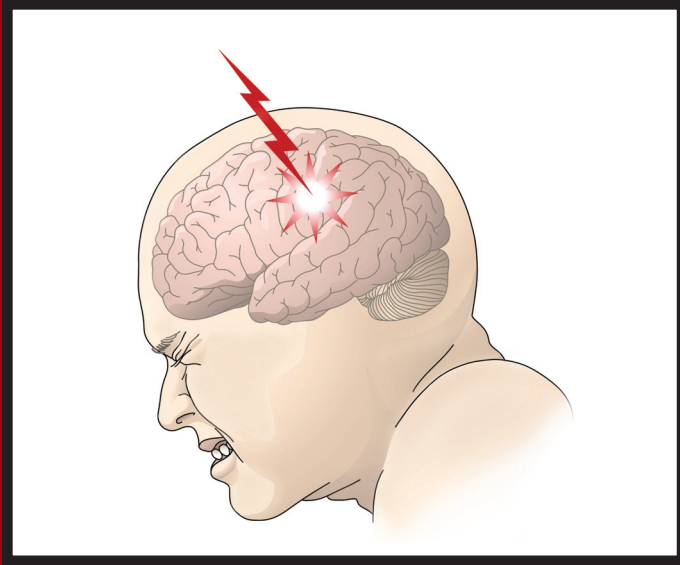
Sometimes a stroke happens in the part of the brain that controls the ability to walk normally. A person may not be able to walk at all, may fall over when he or she tries to walk, or may feel dizzy.

Conozca los síntomas de un ataque cerebral: problemas para caminar

- **Problemas repentinos para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación son síntomas de ataque cerebral.**

A veces, el ataque cerebral ocurre en la parte del cerebro que controla la habilidad de caminar. Una persona con esta enfermedad puede tener dificultades para caminar, se podría caer al tratar de caminar, o tal vez se sienta mareada.





Know the Signs: Headache

- A sudden severe headache with no known cause is a symptom of stroke.

We all get headaches sometimes, but what we're talking about here is a *severe* headache. A headache that is severe, that happens all of a sudden, and that happens without a reason, can be a symptom of stroke.

START TAPE HERE.

STOP TAPE WHEN "ACT IN TIME, CALL 911" SEGMENT ENDS.

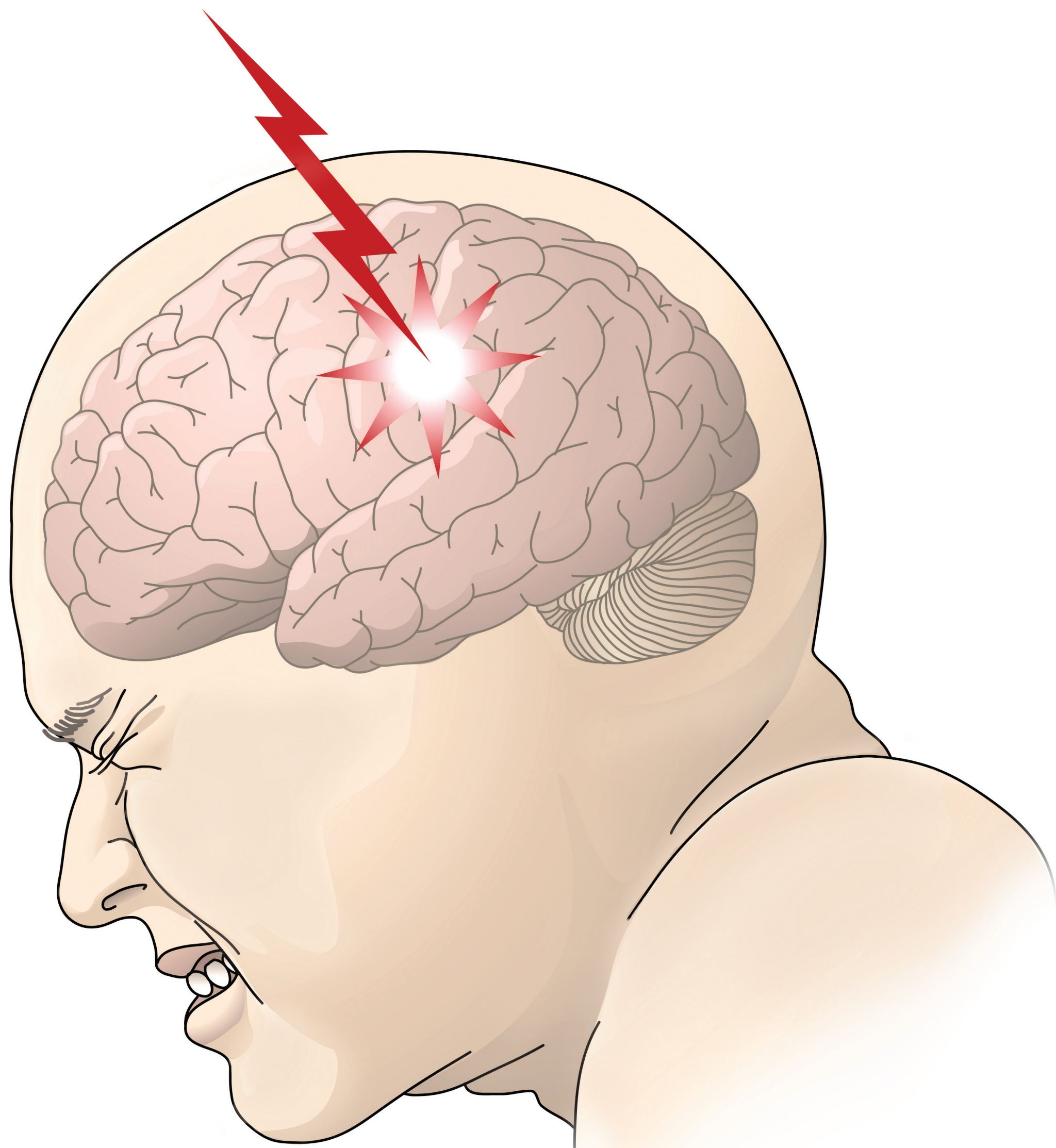
Conozca los síntomas de un ataque cerebral: dolor de cabeza

- Dolor de cabeza repentino e intenso sin causa aparente, es un síntoma de ataque cerebral.

Todos sufrimos de dolores de cabeza de vez en cuando, pero en este caso nos estamos refiriendo a un dolor de cabeza muy *intenso*. Un dolor de cabeza intenso que ocurre de repente y sin ningún motivo aparente puede ser un síntoma de un ataque cerebral.

CONTINÚE EL VIDEO AQUÍ.

PARE EL VIDEO CUANDO CONCLUYA EL SEGMENTO DE "ACTÚE A TIEMPO, LLAME AL 911."





Act in Time, Call 911: Every Minute Counts

■ Why is it important to call 911 right away if I suspect a stroke?

Stroke is a medical emergency, and you must act fast to get treatment. Call 911 right away if you or someone with you is having a stroke.

Remember, the symptoms of stroke are weakness on one side, trouble speaking, trouble seeing, trouble walking, and headache.

NOTE TO THE INSTRUCTOR: You may want to go back in the flipchart to review the symptoms again.

In the last video segment, Ileana had several of these symptoms. She had numbness in one arm, trouble speaking, and trouble walking.

It is important to call 911 right away because:

- Every minute counts! The longer blood flow is cut off to the brain, the more damage can be done. Drugs can reverse the symptoms of many strokes, but only if you get to the hospital in time.
- Calling 911 is the same as calling an ambulance, and taking an ambulance to the hospital is better than driving. Why? Because emergency medical technicians (EMTs)—like Mr. Alfaro in the video segment we just saw—can start caring for you or for the person with you as soon as they get to your door.

Ileana's mother, Gladys, didn't wait. She recognized that Ileana was having a stroke and called 911 right away. EMTs came right away and took Ileana to the hospital in an ambulance.

Actúe a tiempo, llame al 911: cada minuto cuenta

■ ¿Por qué es importante llamar al 911 inmediatamente si usted sospecha que alguien está sufriendo un ataque cerebral?

Un ataque cerebral es una emergencia médica, y usted debe actuar rápidamente para obtener tratamiento lo más pronto posible. Llame al 911 lo antes posible si usted o alguien con usted está sufriendo un ataque cerebral.

Recuerde que los síntomas de un ataque cerebral son debilidad repentina en un lado del cuerpo, problemas al hablar, problemas de visión, problemas para caminar, y dolor de cabeza repentino e intenso.

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Le podría interesar volver para repasar los síntomas en el rotafolio.

En el último segmento del video, Ileana padeció de varios de estos síntomas. Tenía adormecimiento en un brazo, y dificultad para hablar y caminar.

Es importante llamar al 911 inmediatamente porque:

- ¡Cada minuto cuenta! Mientras más tiempo pasa sin que el cerebro reciba flujo de sangre, mayor el daño que se puede causar. Los medicamentos pueden contrarrestar los síntomas de muchos ataques cerebrales, pero sólo si se llega a tiempo al hospital.
- Llamar al 911 es lo mismo que llamar a una ambulancia, e ir al hospital en una ambulancia es mejor que manejar. ¿Por qué? Porque los paramédicos, como el Sr. Alfaro en el segmento del video que acabamos de ver, pueden comenzar a darle atención médica tan pronto como lleguen a su casa.

La mamá de Ileana no esperó. Ella se dio cuenta de que Ileana estaba sufriendo un ataque cerebral y llamó al 911 de inmediato. Los paramédicos llegaron rápidamente y llevaron a Ileana al hospital en una ambulancia.



**Actúe a tiempo, llame al 911:
cada minuto cuenta**



Act in Time, Call 911: Just Say “Stroke”

■ What is the English word I should use for “stroke” when I call 911?

It may be hard for some Spanish-speakers to call 911, because they don’t feel comfortable speaking English. But calling 911 is easy.

All you need to do is say “stroke” in English. The word is **STROKE**. Remember when Dr. Merino said it? **STROKE**.

The EMTs will know what you mean when you say **STROKE** and will know what to do to help.

Ileana and her mother, Gladys, are Spanish-speakers. Gladys called 911 and Ileana received the treatment she needed in time. Everything turned out fine. Calling 911 saved Ileana’s life.

Actúe a tiempo, llame al 911 y diga *stroke*

■ ¿Cuál es la palabra en inglés que debo usar para comunicar que alguien está sufriendo un ataque cerebral cuando llamo al 911?

Llamar al 911 puede ser difícil para alguien que no habla inglés, tal vez porque no se sienten cómodos hablando en inglés. Pero llamar al 911 es fácil.

Todo lo que necesita decir es “stroke,” que significa ataque cerebral en inglés. Sólo diga **STROKE**. ¿Recuerda que el Dr. Merino lo mencionó? **STROKE**.

Los paramédicos le entenderán cuando usted diga **STROKE**, y sabrán qué hacer para ayudarlo.

Ileana y su madre, Gladys, hablan español. Gladys llamó al 911 e Ileana recibió el tratamiento que necesitaba a tiempo. Todo resultó bien. La llamada al 911 salvó la vida de Ileana.



**Actúe a tiempo, llame al 911
y diga *stroke***

To receive more information

call the National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS) at 1-800-352-9424.

Visit the NINDS website at www.ninds.nih.gov/stroke.

Si desea más información

llame al National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS) al 1-800-352-9424.

Visite la página web de NINDS en www.ninds.nih.gov/stroke (Publicaciones en Español).

To Receive More Information

Now that you've seen the video and listened to my presentation about how to prevent stroke, how to recognize the symptoms when someone is having a stroke, and how to act quickly by calling 911, you may want even more information.

Here is how you can find out more:

- Call the National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS) at 1-800-352-9424.
- Visit the NINDS website at www.ninds.nih.gov/stroke.

If you have questions about stroke that we didn't cover today, talk to your doctor.

And, of course, share this information with your family and friends!

Para más información

Ahora que usted vio el video y escuchó esta presentación sobre cómo prevenir un ataque cerebral, cómo reconocer los síntomas de alguien que lo está sufriendo y sabe que hay que actuar inmediatamente llamando al 911, tal vez quiera más información.

Los siguientes recursos le ofrecen más información:

- Llame al National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS) al 1-800-352-9424.
- Visite el sitio web del NINDS: www.ninds.nih.gov/stroke.

Si usted tiene preguntas sobre los ataques cerebrales que no hemos cubierto hoy, consulte con su doctor.

Y, por supuesto, ¡comparta esta información con su familia y con sus amigos!

To receive more information

**call the National Institute of Neurological Disorders
and Stroke (NINDS) at 1-800-352-9424.**

Visit the NINDS website at www.ninds.nih.gov/stroke.

Si desea más información

**llame al National Institute of Neurological Disorders
and Stroke (NINDS) al 1-800-352-9424.**

**Visite la página web de NINDS en www.ninds.nih.gov/stroke
(Publicaciones en Español).**

