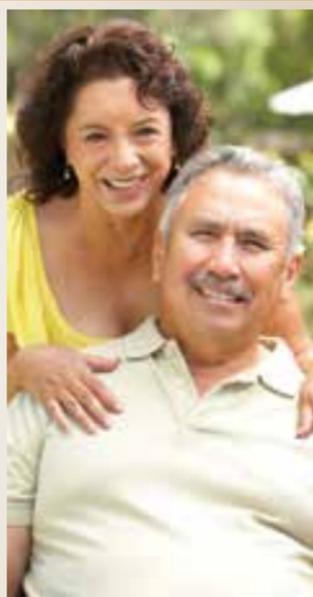


Reduzca su riesgo de ACV a partir de ahora



Consejos para prevenir un ACV y tener una mejor salud



Evite el ACV. Viva una vida sana. ¡Usted puede hacerlo!

La mayoría de las personas puede compartir una historia sobre un ataque cerebrovascular (ACV); ya sea porque conocen a alguien que ha sido afectado, porque han tenido un ACV ellos mismos o porque están intentando reducir sus propios factores de riesgo.

De hecho, cada año casi 800 000 estadounidenses tienen un ACV. En promedio, en los Estados Unidos una persona muere de ACV cada cuatro minutos. El ataque cerebrovascular es la quinta causa principal de muerte en los Estados Unidos y la principal causa de discapacidad en adultos. **Pero hay buenas noticias: hasta un 80 % de los ACV se puede prevenir.**

El hecho de saber cómo identificar un ataque cerebrovascular, conocer los factores de riesgo, y reconocer y responder rápidamente a un ataque cerebrovascular ayudará a reducir su impacto.



Comprenda sus factores de riesgo

Herencia. Para las personas cuyos padres, abuelos, hermanos o hermanas han tenido un ACV o un ataque cardíaco, el riesgo de ACV aumenta automáticamente.

Antecedentes de AIT. Los ataques isquémicos transitorios (AIT) producen síntomas similares a los de un ACV que pueden durar algunos minutos o hasta 24 horas, pero generalmente no causan daño o discapacidad permanentes. Los AIT son un signo de advertencia de ACV, ya que las personas que han sufrido uno o más AIT tienen 10 veces más probabilidades de tener un ACV que las personas que no lo han tenido.

Afecciones médicas. Muchas personas tienen afecciones médicas existentes que pueden afectar la salud cardiovascular y, por lo tanto, aumentar la probabilidad de un ACV. Estas afecciones incluyen:

- La fibrilación auricular es un trastorno del ritmo cardíaco que puede provocar coagulación y acumulación local de sangre.
- La displasia fibromuscular es una afección en la que algunas de las arterias que transportan sangre por todo el cuerpo no están totalmente desarrolladas.

- Además, uno de cada cinco estadounidenses tiene persistencia del agujero oval (una abertura entre las cavidades del corazón), que puede hacer que la sangre se coagule entre las dos cavidades superiores del corazón.

Edad. Después de los 55 años, las probabilidades de sufrir un ACV se duplican cada década. Si bien muchas personas menores de 65 años tienen ACV, es más común en adultos mayores.

Raza. Debido a que los afroamericanos corren un mayor riesgo de tener presión arterial alta, diabetes y obesidad, también corren un mayor riesgo de ACV que los caucásicos.

Sexo. Anualmente, casi 55 000 más mujeres que varones tienen ACV. Esto se debe a que las mujeres viven más tiempo que los varones y el ACV ocurre con más frecuencia en edades avanzadas. Además, las mujeres tienen el doble de probabilidades de morir de un ACV que de cáncer de mama anualmente.



Más datos sobre las mujeres y el ACV

Características que son específicas de las mujeres, como el uso de píldoras anticonceptivas y terapia hormonal posmenopáusicas, pueden aumentar el riesgo de ACV.

También, muchos de los primeros signos de enfermedad vascular que pueden producir un ACV a menudo se manifiestan durante el embarazo. El riesgo de ACV aumenta en las mujeres que tienen presión arterial alta antes o durante el embarazo. Además, las nuevas investigaciones han demostrado que las mujeres que sufren preeclampsia en el embarazo tienen el doble de riesgo de sufrir un ACV.

Para obtener más información sobre sus factores de riesgo, descarga la tarjeta de puntuación de riesgo de ACV de www.stroke.org/riesgodeACV y analice los resultados con un profesional de asistencia de la salud.

Aunque no le sea posible controlar que pueda correr un mayor riesgo de ACV debido a su raza, edad o antecedentes médicos, igualmente hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a reducir sus probabilidades de tener un ACV.

Puede hacerlo; ¡siga leyendo!

Comience con su profesional de asistencia de la salud

El primer paso para prevenir un ataque cerebrovascular es identificar las afecciones que pueden aumentar su riesgo de un ataque cerebrovascular. Hable con su profesional de asistencia médica para saber cómo tratar y controlar cualquiera de estas afecciones.

La herencia

¿Por qué el control? Su riesgo aumenta extremadamente si alguien de su familia ha sufrido un ataque cerebrovascular.

Tratamiento: Alerta a su profesional de asistencia médica sobre antecedentes familiares de ataque cerebrovascular.

Presión arterial alta

¿Por qué el control? La presión arterial alta es la principal causa de ACV y el factor de riesgo más importante para controlar.

Tratamiento: Hábitos alimenticios más saludables, actividad física y posibles medicamentos.

Enfermedad cardíaca

¿Por qué el control? Afecciones tales como aterosclerosis, enfermedad de la arteria coronaria, defectos de válvulas, fibrilación auricular y aumento del tamaño de las cavidades del corazón pueden provocar

la formación de coágulos de sangre que pueden bloquear vasos en el cerebro o vasos que llegan al cerebro.

Tratamiento: Tome aspirina o realice una terapia anticoagulante para prevenir coágulos o, si fueran necesarios, sométase a procedimientos quirúrgicos.

Colesterol alto

¿Por qué el control? El colesterol es una sustancia grasa en la sangre que fabrica el cuerpo y también se encuentra en alimentos. Si hay demasiado colesterol en su sangre, puede obstruir las arterias y causar un ACV.

Tratamiento: Hábitos alimenticios más saludables, actividad física y posibles medicamentos.

Su colesterol total debe ser inferior a 200 mg, su colesterol "malo" o LDL debe ser inferior a 100 mg y su colesterol "bueno" o HDL debe ser superior a 40 (para varones) o superior a 50 (para mujeres). Trabaje con su profesional de asistencia médica para controlar los niveles de colesterol a través de hábitos alimenticios más saludables, actividad física y posibles medicamentos.

Apnea del sueño

¿Por qué el control? La apnea del sueño es un trastorno que hace que la respiración se interrumpa durante el sueño, y esto impide que el cerebro y el cuerpo reciban suficiente oxígeno. Si no se la trata, la apnea del sueño puede causar presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, latidos cardíacos irregulares, ataques cardíacos y ACV.

Tratamiento: Use un pequeño dispositivo en la boca que provee oxígeno mientras duerme.

Diabetes

¿Por qué el control? Tiene de dos a cuatro veces más probabilidades de sufrir un ataque cerebrovascular si tiene diabetes.

Tratamiento: Hábitos alimenticios más saludables, actividad física y posibles medicamentos.

Problemas circulatorios

¿Por qué el control? Los ACV pueden ser causados por complicaciones de algún componente de su sistema circulatorio: el corazón, las arterias, las venas y la sangre.

Tratamiento: Hábitos alimenticios más saludables, actividad física y posibles medicamentos.

Hormonas

¿Por qué el control? Los niveles hormonales, en especial los estrógenos, pueden cumplir una función en el riesgo de ACV.

Tratamiento: Si usted es mujer, pregunte a su profesional de asistencia médica sobre sus niveles hormonales y analice los riesgos relacionados con el uso de una terapia de reemplazo hormonal o anticonceptivos orales.



¡Siga haciéndolo en su casa!

Fuera del profesionales médicos, hay más cosas que puede hacer para mejorar su salud cardiovascular. Algunos de los siguientes consejos sobre estilo de vida pueden parecer intimidantes, pero usted puede tener éxito. Intente seguir todos los consejos que pueda, o concéntrese en unos pocos por vez.



Cada paso cuenta: cualquier cosa que pueda hacer para reducir su riesgo de ACV ayuda. ¡Pruebe estos consejos para su salud y bienestar!

 **Deje de fumar.** El tabaquismo acelera la formación de coágulos, espesa la sangre y aumenta la cantidad de acumulación de placa en las arterias.

Si fuma, abandone el hábito. Pídale a su profesional de asistencia médica ayuda para dejar de fumar, como parches de nicotina, asesoramiento y programas que han funcionado para otras personas. A veces es necesario intentarlo varias veces antes de dejarlo para siempre. ¡No se rinda!

 **Controle lo que come.** Trate de comer muchas frutas y verduras, junto con alimentos que tengan un alto contenido de fibra. Limitar la sal puede ayudar a reducir su presión arterial. Comer menos colesterol y grasa, en especial grasa saturada y grasas trans, puede reducir la placa en las arterias.

 **Mantenga un peso saludable.** Si tiene peso adicional, puede ser más propenso a desarrollar presión arterial alta, problemas cardíacos y diabetes, y todo esto puede aumentar el riesgo de ACV. Su profesional de asistencia médica puede ayudarlo a evaluar su peso, calcular su índice de masa corporal y medir su grasa corporal para asegurarse de que usted esté en un rango saludable. A menudo, perder solamente 10 libras puede representar una diferencia importante en su salud.



Ser activo. Actividad física puede ayudarlo a perder peso y disminuir el estrés, lo que puede reducir la presión arterial. Actividad física también puede ayudar a reducir el colesterol, controlar la diabetes y mejorar la salud general. Intentar estar activo durante 30 minutos consecutivos, la mayoría de los días de la semana. Si no tiene tiempo para hacerlo todo junto, ser la actividad física durante 10 a 15 minutos por vez.



Beba menos. Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial y el riesgo de ACV. Intente beber con moderación. No más de dos tragos por día para los varones y un trago por día para las mujeres. Una porción estándar equivale a 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o 1,5 onzas de bebidas alcohólicas fuertes. Elija el vino tinto como su primera opción de vino, ya que contiene resveratrol, que se cree que protege el corazón y el cerebro.



Otros signos de un ataque cerebrovascular incluyen:

- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, brazos o piernas, especialmente en una parte del cuerpo.
- Confusión repentina, problemas para hablar o para comprender.
- Dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos.
- Dificultad repentina para caminar, mareo o pérdida de equilibrio.
- Dolor de cabeza severo y repentino sin ninguna causa conocida.

CONOZCA LOS SIGNOS. ACTÚE FAST.

Llame al 9-1-1 inmediatamente si observa uno o más signos de un ataque cerebrovascular. **Recuerde: ¡El ataque cerebrovascular es una emergencia!**

Qué es FAST?

FAST es una manera simple de recordar los signos de advertencia de ACV.



F

ACE (cara):

¿Tiene un lado de la cara caído?



A

RMS (brazo):

¿Uno de los brazos se desvía hacia abajo?



S

PEECH (el habla):

¿Suena diferente a lo habitual?



T

IME (tiempo):

Si observa alguno de estos signos, **llame de inmediatamente al 9-1-1.**

ANOTE LA HORA EN LA QUE LOS SÍNTOMAS APARECIERON POR PRIMERA VEZ. Es

posible que sea apto para recibir el tratamiento aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) para el ataque cerebrovascular isquémico, el activador del plasminógeno tisular (tissue plasminogen activator, tPA) intravenoso, si llega al hospital dentro de las 3 a 4,5 horas.

Aprenda más sobre los signos de un ataque cerebrovascular en:

www.stroke.org/sintomas

Queremos que tenga éxito.

Para obtener más información sobre cómo prevenir un ACV, visite www.stroke.org/sintomas.

La misión de la National Stroke Association es reducir la incidencia y el impacto del ACV a través del desarrollo de educación y programas convincentes centrados en la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y el apoyo para todas las personas afectadas por un ACV.

Un ACV es un ataque cerebral que se produce cuando un coágulo de sangre bloquea una arteria o un vaso sanguíneo se rompe y se interrumpe el flujo de sangre a un área del cerebro. Las células cerebrales comienzan a morir.

LLAME AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE SI NOTA UNO O MAS SIGNOS DE UN ATAQUE CEREBROVASCULAR.



**STROKE
HELP LINE**SM
1-800-STROKES
(787-6537)

www.stroke.org