



¿Cuáles son las señales de aviso del ataque cerebral?

En la actualidad, el ataque cerebral es la causa quinto principal de muerte en los Estados Unidos. También es una causa principal de discapacidad grave a largo plazo. Las personas mayores de 55 años de edad tienen más posibilidades de sufrir un ataque al cerebro y el riesgo aumenta a medida que uno envejece. Los hombres, los afroamericanos y las personas con diabetes o enfermedades del corazón son los grupos de mayor riesgo de ataque al cerebro. Aproximadamente 6.6 millones de personas que han tenido ataques al cerebro están vivas.

Para protegerse y proteger a sus seres queridos de los graves efectos del ataque cerebral, usted debe:

- Conocer sus factores de riesgo.
- Reducir los factores de riesgo.
- Conocer las señales de aviso del ataque cerebral.
- Saber qué hacer si nota señales de aviso.

Conocer las señales de un ataque al cerebro es importante. Si actúa rápido y se dirige a un hospital de inmediato, ¡puede reducir los efectos de un ataque cerebral o salvar su vida!

Usted y su familia deberían conocer las señales de aviso del ataque cerebral que se enumeran a continuación.

Usted podría tener algunas o todas las señales:

- **Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un lado del cuerpo**
- **Confusión repentina, dificultad inesperada para hablar o entender**
- **Dificultad repentina para ver con un ojo o con ambos**
- **Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación, de carácter repentino**
- **Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida**



F.A.S.T. es una forma fácil de recordar como reconocer un ataque cerebral y saber qué hacer. Reconozca un ataque cerebral rápidamente (FAST). **F**(face) rostro caído **A**(arm) brazos débiles. **S**(speech) dificultad al hablar. **T**(Time) momento de llamar al 9-1-1.

¿Cómo sucede un ataque cerebral?

Un ataque cerebral sucede cuando un vaso sanguíneo que alimenta al cerebro se obstruye (ataque cerebral isquémico) o estalla (hemorragia intracerebral). Luego, esa parte del cerebro no puede funcionar, como tampoco la parte del cuerpo que controla.

Los AIT o ataques isquémicos transitorios son “ataques cerebrales de advertencia” que pueden suceder antes de un ataque cerebral grande. Suceden cuando un coágulo obstruye una arteria durante un corto período de tiempo. Los signos de un AIT son como los del ataque cerebral, pero generalmente sólo

(continuado)



duran unos pocos minutos. Si tiene algunos de estos síntomas, ¡vaya cuanto antes al hospital!

La presión arterial alta, el colesterol en la sangre elevado, fumar cigarrillos y las enfermedades del corazón sin controlar lo ponen en mayor riesgo de ataque al cerebro.

¿Qué debo hacer si sospecho que tengo un ataque cerebral?

Llame de inmediato al 9-1-1 o al número de respuesta de emergencia de su zona (departamento de bomberos o ambulancia). Es muy importante que vaya al hospital de inmediato. Además, registre la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas. Es muy importante actuar inmediatamente. Si sucede entre 3 y 4.5 horas del comienzo de los síntomas, un medicamento que disuelve los coágulos puede mejorar las posibilidades de reponerse más rápidamente.

¿Cómo puedo ayudar a evitar un ataque cerebral?

Puede ayudar a evitar un ataque cerebral haciendo esto:

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Si tiene presión arterial alta, contrólaela.

- Siga una dieta saludable que sea baja en grasas saturadas, grasas trans, azúcar agredada y sal.
- Sea físicamente activo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Siga las indicaciones del médico para tomar los medicamentos.
- Realice chequeos médicos en forma regular.



Hacer cambios en el estilo de vida como hacer ejercicio regularmente y comer una dieta saludable son maneras de ayudar a prevenir un ataque cerebral.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo puedo recuperar me de un ataque cerebral?

¿En qué se diferencia un ataque cerebral de un ataque al corazón?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association®**
es por **la vida™**