

¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al cerebro?

Los ataques al cerebro son la tercera causa de muerte en este país. También son una principal causa de incapacidad severa a largo plazo. Las personas mayores de 55 años tienen más probabilidades de un ataque cerebral y su riesgo aumenta a medida que envejecen. Los hombres, los afroamericanos y las personas con diabetes o enfermedades del corazón son las que corren más riesgo de un ataque al cerebro.

La buena noticia es que unas 4.8 millones de personas que han tenido un ataque cerebral están vivas todavía. Es importante reconocer las señales de aviso de un ataque cerebral. Si usted actúa rápidamente y va a un hospital de inmediato, puede prevenir un

ataque al cerebro serio o ¡salvar su vida!

Su familia y usted deberían aprender las señales de aviso de un ataque al cerebro. Se puede tener algunas o todas ellas:

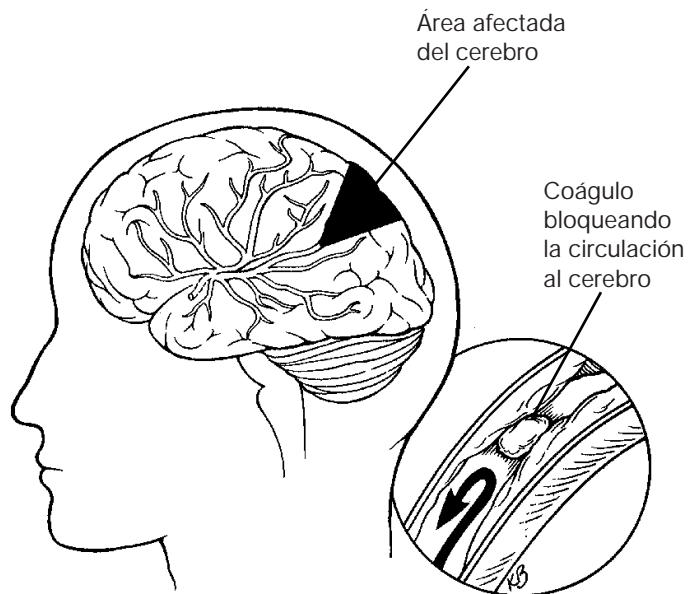
- Falta de sensación o debilidad repentinamente en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos
- Problemas repentinos para hablar o entender lo que dicen otras personas
- Pérdida de equilibrio o de coordinación repentina
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida

¿Cómo ocurre un ataque cerebral?

Un ataque cerebral ocurre cuando uno de los vasos sanguíneos que nutre el cerebro se bloquea o revienta. Por consecuencia, la parte del cerebro correspondiente pierde funcionamiento. La parte del cuerpo controlada por esa sección del cerebro también pierde funcionamiento.

Los TIAS, o "transient ischemic attacks" (ataques isquémicos transitorios), son "ataques de aviso" que pueden ocurrir antes de un ataque al cerebro grave. Ocurren cuando un coágulo bloquea una arteria por poco tiempo. Generalmente duran sólo unos minutos. Si usted siente algunas señales, ¡vaya a un hospital inmediatamente!

La presión alta no controlada, el colesterol alto, el fumar y las enfermedades del corazón elevan su riesgo de un ataque al cerebro.



Las células del cerebro necesitan sangre, oxígeno y nutrientes para funcionar. Cuando la circulación se bloquea, usted puede sufrir un ataque cerebral o un TIA.

¿Qué debería hacer si sospechara tener un ataque al cerebro?

- Llame al 9-1-1 o al número de los servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés) en su área (departamento de bomberos o a la ambulancia). **Vaya de inmediato al hospital.**
- Si usted es el que tiene los síntomas y no tiene acceso a los EMS, pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir un ataque cerebral?

Usted puede salvar su vida o evitar quedar incapacitado por un ataque cerebral si usted hace estas cosas:

- No fume, y evite el humo de otros fumadores.
- Trate la presión arterial alta si la tiene.
- Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, colesterol y sal.
- Haga actividades físicas regularmente.
- Mantenga su peso bajo control.
- Siga las indicaciones de su médico para tomar medicinas.
- Controle la azúcar en sangre si tiene diabetes.
- Hágase chequeos médicos con regularidad.

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.
Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.
El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿Tiene preguntas o comentarios para su doctor o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Como recuperaría de un ataque al cerebro?

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