

# ¿TIENE RIESGO DE TENER UN DERRAME CEREBRAL?

Es importante reconocer que el derrame cerebral puede afectar a cualquiera en cualquier momento. Afortunadamente, hay pasos que todos podemos seguir para reducir nuestro riesgo:

- Elija alimentos saludables y limite el consumo de sodio.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Mantenga un peso saludable.
- Mantenga sus niveles de presión, azúcar en la sangre y colesterol dentro del rango normal.
- No fume. Si lo hace, deje de hacerlo.
- Limite el consumo de alcohol.
- Si tiene alguna enfermedad del corazón o diabetes, consulte con su médico para tratarla.

Hay factores de riesgo que no se pueden cambiar. A medida que envejece, las posibilidades de un derrame cerebral aumentan. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sufrir un derrame cerebral. Una vez que tiene un derrame cerebral, el riesgo de tener otro es mayor. Además, los antecedentes étnicos pueden influir en nuestras posibilidades de tener un derrame cerebral.

Llevar un estilo de vida saludable es la mejor prevención contra un derrame cerebral.

# ACERCA DE IDAHO FALLS COMMUNITY HOSPITAL

Somos más que un hospital, somos socios en su salud. En Idaho Falls Community Hospital, creemos en la atención compasiva, en la curación personalizada y en dar a todos los que atraviesan nuestras puertas toda nuestra atención y pleno apoyo en la salud y en la enfermedad.



**208.528.1800**

**2327 Coronado St.**

**Idaho Falls, ID 83404**

**[www.IdahoFallsCommunityHospital.com](http://www.IdahoFallsCommunityHospital.com)**



ANTE LA PRIMERA SEÑAL DE UN DERRAME CEREBRAL, SIEMPRE LLAME AL 911

## CÓMO RECONOCER LAS SEÑALES

Lo que debe saber sobre el derrame cerebral

# ¿QUÉ ES UN DERRAME CEREBRAL?

El derrame cerebral afecta a cientos de miles de americanos cada año. Lamentablemente, es la quinta principal causa de muerte en los Estados Unidos y la principal causa de discapacidad a largo plazo. Es una enfermedad grave que afecta al flujo de oxígeno y nutrientes al cerebro. Los derrames cerebrales provocan la muerte del tejido cerebral, lo que puede causar daños en el cerebro, complicaciones de salud a largo plazo y, en el peor de los casos, la muerte.

**Hay dos tipos diferentes de derrame cerebral:**

**Derrame cerebral isquémico:** ocurre cuando se bloquea un vaso sanguíneo del cerebro

**Derrame cerebral hemorrágico:** ocurre cuando un vaso sanguíneo se rompe

Algunas personas pueden tener un derrame cerebral isquémico transitorio (habitualmente se lo conoce como mini derrame cerebral). Es un bloqueo temporal del flujo de sangre al cerebro. Los síntomas pueden ser los mismos que un derrame cerebral, pero duran menos de 24 horas. Se trata de una condición grave y puede ser una señal de advertencia de que tendrá un ataque cerebral mayor en el futuro.

Si comprende las señales de un derrame cerebral, puede tener más posibilidades de recuperarse de la enfermedad. Y si elige un estilo de vida saludable, puede reducir el riesgo de tener un derrame cerebral.

# ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE UN DERRAME CEREBRAL?

Es importante conocer las señales y los síntomas de un derrame cerebral, porque cuanto antes se busque tratamiento, más probabilidades hay de recuperarse por completo. Para reconocer rápidamente las señales de un derrame cerebral, recuerde actuar R.Á.P.I.D.O.

## Aprenda sobre los signos de advertencia de los ataques o derrames cerebrales



# R

Rostro caído.



# Á

Alteración del equilibrio.



# P

Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.



# I

Impedimento visual repentino.



# D

Dificultad para hablar.



# O

Obten ayuda. Llama al 911.

Otras señales más sutiles de un derrame cerebral pueden ser dolor de cabeza repentino, pérdida inexplicable del equilibrio, cambios repentinos de visión y confusión repentina.

Para obtener los mejores resultados posibles, **llame al 911** y busque atención médica apenas reconozca cualquiera de estos síntomas. Puede ayudar a los trabajadores médicos indicando a qué hora aparecieron los primeros síntomas.

“ Para reconocer rápidamente las señales de un derrame cerebral, recuerde actuar R.A.P.I.D.O ”