

Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido)

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED
to Serve de la American Heart Association.

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21

Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.

DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (RÁPIDO) | Descripción general de la lección

Bienvenidos

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: *Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido)*

- Aprenda el método F.A.S.T. Signos de alarma
- No espere llamar al 911 (o al número de emergencias local)
- El tiempo perdido es cerebro perdido

Pensamientos de cierre

- Crear una cultura de salud
- Recursos online

SPOT A STROKE™
F.A.S.T.

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en EmPOWEREDtoServe.org.



Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.

#5 cause of death among adults in the U.S.

Kills **128K** people a year, about one in every 19 deaths

On average every 4 minutes someone dies of stroke

About **800K** Americans each year suffer a new or recurrent stroke

80% can be prevented

Women & African American Men are more likely to die from stroke.

CADA 40 SEGUNDOS, ALGUIEN EN LOS ESTADOS UNIDOS SUFRE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN
Cardiology

4 Amgen proudly supports the American Heart Association's EmPOWERED to Serve Initiative

American Stroke Association.
A division of the American Heart Association.

Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Conoce a alguien que haya sufrido un accidente cerebrovascular?

Revise la información de la diapositiva.

ALGUNAS POBLACIONES PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

- Los **afroamericanos** corren un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular que cualquier otra raza, ya que presentan altas tasas de obesidad y diabetes, lo que contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Los **hispanos o latinos** tienen algunas de las tasas más altas de hipertensión arterial, diabetes y obesidad, todos los factores de riesgo del accidente cerebrovascular.
- El accidente cerebrovascular es la séptima causa principal de muerte entre los **nativoamericanos** y **los nativos de Alaska**.



Revise la información de la diapositiva.

Tenga en cuenta que al final de la lección, el grupo analizará los pasos para ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección, podrá hablar sobre el método F.A.S.T. y compartir información vital con sus seres queridos, entre la que se incluye lo siguiente:

- Los pasos para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular
- Los signos de alarma del accidente cerebrovascular:
 - **F**ace Drooping (parálisis facial)
 - **A**rm Weakness (debilidad en los brazos)
 - **S**peech Difficulty (dificultad para hablar)
 - **T**ime to call 911 (es el momento de llamar al 911 o al número de emergencias local)
- Qué hacer si cree que usted o un ser querido está teniendo un accidente cerebrovascular
- La necesidad de llamar 911 (o al número de emergencias local) inmediatamente para obtener ayuda de emergencia



Revise los objetivos del programa.

Explique la importancia de la lección de hoy:

- Debe conocer los signos de alarma de un accidente cerebrovascular para poder obtener ayuda de inmediato, ya sea para usted o alguien cercano a usted.
- Obtener ayuda inmediatamente puede salvar vidas.
- Los síntomas del accidente cerebrovascular se presentan F.A.S.T. (rápido) por lo que debe actuar con rapidez.

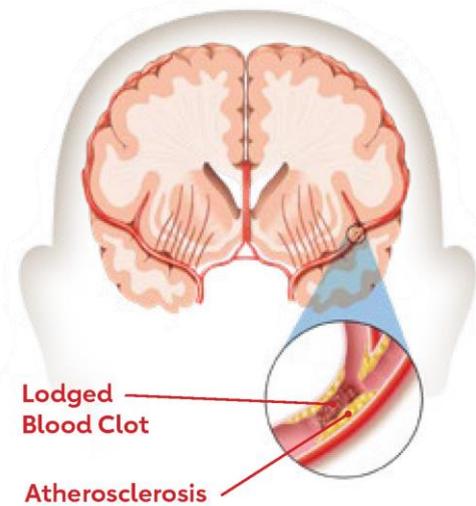
Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Alguien conoce la causa un accidente cerebrovascular?

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando hay una interrupción del flujo sanguíneo al cerebro.

Alrededor de 9 de cada 10 accidentes cerebrovasculares (87%) son causados por un bloqueo. Un accidente cerebrovascular causado por una arteria bloqueada se denomina accidente cerebrovascular isquémico.

Cuando la parte del cerebro afectada por la arteria bloqueada no puede obtener suficiente sangre y oxígeno, las células cerebrales en esa parte del cerebro mueren, lo que causa un accidente cerebrovascular.



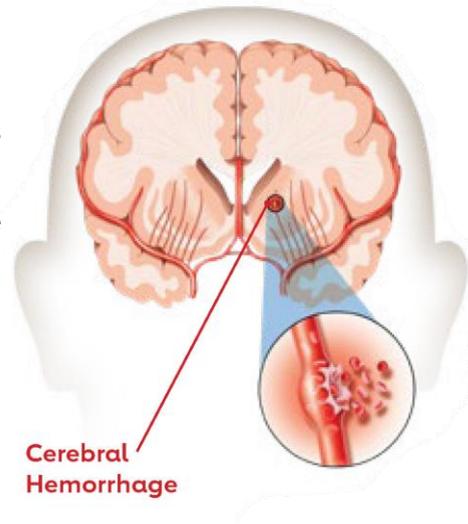
Revise la información de la diapositiva.

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Cuando un vaso sanguíneo (arteria) que transporta sangre y oxígeno (nutrientes) al cerebro estalla, este tipo de accidente cerebrovascular se denomina **accidente cerebrovascular hemorrágico**. Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos son menos comunes que los accidentes cerebrovasculares isquémicos.

Un **AIT, accidente isquémico transitorio**, generalmente se trata como un accidente cerebrovascular pequeño, pero es una advertencia importante. Un AIT es un bloqueo temporal del flujo sanguíneo al cerebro. Un AIT puede indicar un próximo accidente cerebrovascular completo.

Si sospecha que ha tenido o está teniendo un AIT, no lo ignore. Llame al 911. Obtenga atención médica inmediata, incluso si los síntomas desaparecen.



Revise la información de la diapositiva.

Consulte la infografía "Hablemos sobre accidentes cerebrovasculares, AIT y los signos de alarma". Si el tiempo lo permite, pida a los voluntarios que se turnen para leer las secciones de la infografía.

LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES SE PUEDEN PREVENIR



SE PUEDEN EVITAR 4 DE CADA 5 ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

con cambios en el estilo de vida saludable y trabajando
con su profesional de la salud para controlar las condiciones que
aumentan el riesgo de un accidente cerebrovascular

Para obtener más información o sumarse a nuestra misión,
llame al 1-888-4STROKE o visite stroke.org.

Revise la información de la diapositiva.

¿ESTOY EN RIESGO?

55+

Edad

La posibilidad de tener un accidente cerebrovascular se duplica por cada década de vida después de los 55 años.



Herencia (antecedentes familiares)

La posibilidad de tener un accidente cerebrovascular se duplica por cada década de vida después de los 55 años.



Raza

Los afroamericanos tienen un riesgo mucho mayor de muerte por accidente cerebrovascular.



Sexo

Las mujeres sufren más accidentes cerebrovasculares que los hombres. El accidente cerebrovascular mata a más mujeres que hombres.



Accidente cerebrovascular, AIT o ataque cardíaco previo

Si ya ha sufrido un accidente cerebrovascular, su riesgo aumenta.

Pida a cinco voluntarios que lean los factores de riesgo.

Tenga en cuenta que hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular. Si lo suma con llamar al 911 (o al número de emergencias local) en el momento del primer signo de un accidente cerebrovascular, puede ayudarse a sí mismo o a su ser querido a recibir tratamiento lo antes posible.

PUNTO 1: SIGA LAS INDICACIONES DE LIFE'S SIMPLE 7®

Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular. Siete pequeños pasos para grandes cambios.

- 1. Manténgase activo.** Trate de realizar 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso (o una combinación de ambos), preferiblemente extendidos a lo largo de la semana.
- 2. Mejore su alimentación.** Disfrute de una gran variedad de frutas y verduras, elija cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves de corral sin piel, pescados, frutos secos y legumbres. Utilice aceites vegetales no tropicales. Limite las grasas saturadas y trans, el sodio, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.



Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Ha oído hablar de Life's Simple 7?

¿Usted trata de seguir las indicaciones de Life's Simple 7?

Explique que al adoptar las indicaciones de Life's Simple 7, está ayudando a prevenir un accidente cerebrovascular. Tenga en cuenta que los tres cambios principales en el estilo de vida que puede realizar para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol.

Revise cada uno de los principios de las indicaciones de Life's Simple 7.

Tenga en cuenta que además de esto, es importante realizar chequeos regulares y tomar cualquier medicamento como se prescribe.

PUNTO 1: SIGA LAS INDICACIONES DE LIFE'S SIMPLE 7®

- 3. Pierda peso** y mantenga su peso bajo control.
- 4. No fume.** No fume, no utilice vaporizadores, tabaco, productos de nicotina ni vaporizadores y evite el humo o vapor de segunda mano.
- 5. Controle el colesterol** y, si tiene colesterol alto, trátelo.
- 6. Controle la presión arterial** y, si tiene hipertensión arterial, trátela.
- 7. Reduzca la glucemia** y contrólela si tiene diabetes.

Además, realice chequeos regulares y tome cualquier medicamento según lo prescrito.



Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Ha oído hablar de Life's Simple 7?

¿Usted trata de seguir las indicaciones de Life's Simple 7?

Explique que al adoptar las indicaciones de Life's Simple 7, está ayudando a prevenir un accidente cerebrovascular. Tenga en cuenta que los tres cambios principales en el estilo de vida que puede realizar para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol.

Revise cada uno de los principios de las indicaciones de Life's Simple 7.

Tenga en cuenta que además de esto, es importante realizar chequeos regulares y tomar cualquier medicamento como se prescribe. Indique el vínculo entre la presión arterial y el accidente cerebrovascular. Consulte el folleto "Infografía: la hipertensión arterial aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular".

MÉTODO F.A.S.T (RÁPIDO) SIGNOS DE ALARMA



Face Drooping (parálisis facial)

¿Presenta asimetría u hormigueo en la cara? Pida a la persona que sonría. ¿La sonrisa es dispareja o torcida?



Speech Difficulty (dificultad para hablar):

¿Arrastra las palabras? ¿La persona no puede hablar o es difícil entenderla? Pida a la persona que repita una frase, como “el cielo es azul”. ¿La persona repite la frase correctamente?



Arm Weakness (debilidad en los brazos):

¿Presenta asimetría u hormigueo en la cara? Pida a la persona que sonría. ¿La sonrisa es dispareja o torcida?



Time to call 911 (hora de llamar al 911 o al número de emergencias local):

Si alguien presenta alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al servicio de emergencia y lleve a la persona al hospital inmediatamente. Vea la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas.

Pida a cuatro voluntarios que lean los cuatro signos de alarma de accidente cerebrovascular.

Involucre al grupo: Digámoslo en voz alta. Los signos de alarma de un accidente cerebrovascular son F.A.S.T.

F es de

A es de

S es de

T es de

Si alguien presenta los signos de alarma F.A.S.T., ¿qué debe hacer?

Consulte la infografía del folleto “F.A.S.T.” Si el tiempo lo permite, pida a los voluntarios que se turnen para leer las secciones de la infografía.

PUNTO 2: Aprenda el método F.A.S.T. Signos de alarma

Conozca los signos de alarma de un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T.:

Face (cara). **Arm** (brazos).
Speech (habla). **Time** (tiempo).

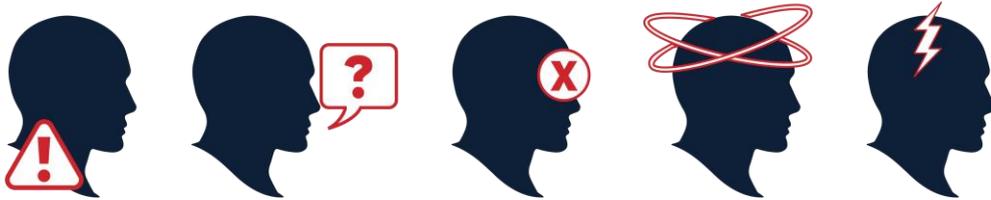
- El método **F.A.S.T.** (rápido, en inglés) es una manera fácil de recordar los signos repentinos de un accidente cerebrovascular.
- Cuando pueda detectar los signos, **llame al servicio de emergencias inmediatamente.** Vea la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas.



Revise la información de la diapositiva.

Tenga en cuenta que los síntomas del accidente cerebrovascular suelen aparecer de repente. En otras palabras, aparecen F.A.S.T. (rápido).

OTROS SÍNTOMAS



Si alguien presenta alguno de estos síntomas, llame al número de emergencias o a los servicios de emergencias médicas.

- Entumecimiento o debilidad repentina de la pierna, el brazo o la cara
- Confusión o dificultad repentina para comprender
- Problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de coordinación
- Cefalea grave repentina sin causa conocida

Revise la información de la diapositiva.

Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Cuál es la palabra que se repite en todos los otros síntomas de la lista? Es “repentino”. (Los síntomas se presentan de repente, como en F.A.S.T. [rápido])

Si nota que alguien presenta estos síntomas, ¿qué debe hacer? (Llame al 911 o al número de emergencias local de manera inmediata)

VIDEO: DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (RÁPIDO)



NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Compruebe la URL del video "Treat Stroke F.A.S.T." Si no va a tener conexión a Internet, descargue el video de YouTube con antelación en su computadora. O bien, omita esta diapositiva.

Reproduzca el video: <https://youtu.be/z6N3fHJch20>

PUNTO 3: ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame al 911 (o al número de emergencias local).

Cuanto antes reciba ayuda médica, mejor será el resultado.

- Acuda a un hospital *inmediatamente*.
- No conduzca usted mismo, a menos que no tenga absolutamente ninguna otra opción.

**Obtener ayuda
F.A.S.T. (rápido)**



Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Alguien ha tenido que llamar al 911 (o al número de emergencias local) para solicitar atención de emergencia? ¿Qué recuerda de la experiencia?

Revise la información de la diapositiva.

Refuerce el mensaje de que si usted u otra persona presenta los signos de alarma del método F.A.S.T. u otros signos de un accidente cerebrovascular, llame al número de emergencias inmediatamente.

SIGA ESTOS PASOS HOY MISMO

Antes de que se produzca una emergencia:

- Descubra qué hospitales de su zona tienen atención para accidentes cerebrovasculares de emergencia las 24 horas.
- Mantenga una lista de números de teléfono de emergencia junto al teléfono y con usted en todo momento, por si acaso.
- Imprimir información sobre los signos de alarma de los accidentes cerebrovasculares: www.stroke.org/WarningSigns



Revise la información de la diapositiva.

Haga hincapié en la importancia de dedicar tiempo a hacer cada una de estas cosas. Diga: Podría salvar una vida, posiblemente la suya.

HOSPITALES GALARDONADOS



www.heart.org/MyHealthcare

NOTA DE PREPARACIÓN: Si tiene una conexión a Internet, planea hacer una demostración rápida (entre 3 y 5 minutos) de este sitio.

Comparta con el grupo que la American Heart Association/American Stroke Association ofrece una guía gratuita en línea para encontrar hospitales de la zona que sean reconocidos por su atención de calidad para los accidentes cerebrovasculares.

<https://hospitalmaps.heart.org/AHAMAP/map/qimap.jsp>

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Siga las indicaciones de Life's Simple 7 para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular
- Aprenda el método F.A.S.T. Signos de alarma del accidente cerebrovascular
- ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame al número de emergencia: no espere...
El tiempo perdido es cerebro perdido

Comparta lo que ha aprendido con cinco amigos: Infórmeles sobre el método F.A.S.T. y llame al 911 (o al número de emergencias local) inmediatamente.



Revise la llamada a la acción de la diapositiva.

Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Cuáles son los signos de alarma de un accidente cerebrovascular?

¿Cuánto tiempo debe esperar antes de llamar al 911 (o al número de emergencias local)?

SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa You're the Cure de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!

UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.

CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.

SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.