



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

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular. Conozca los signos de alarma de un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido) Llame al 911 (o al número de emergencias local) si cree que tiene un accidente cerebrovascular. No espere. El tiempo perdido es cerebro perdido.

Necesidad de la comunidad

El accidente cerebrovascular es la causa de muerte número 5 en EE. UU.:

- Alrededor de 800 000 estadounidenses cada año sufren un accidente cerebrovascular nuevo o recurrente.
- El accidente cerebrovascular mata a casi 142 000 estadounidenses cada año, es decir, 1 de cada 19 muertes.
- En promedio, durante el 2016, alguien murió de un accidente cerebrovascular cada 3 minutos y 42 segundos.
- Los afroamericanos corren mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular que cualquier otra raza.

F.A.S.T.

Face Drooping	Arm Weakness	Speech Difficulty	Time to Call 911
------------------	-----------------	----------------------	---------------------

El accidente cerebrovascular afecta a las arterias que conducen al cerebro y dentro de él. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro está



DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | PLAN DE LECCIÓN

bloqueado por un coágulo o se rompe. Cuando eso sucede, parte del cerebro no puede obtener la sangre (y el oxígeno) que necesita. Las células cerebrales mueren.

Los afroamericanos tienen un riesgo más alto: casi el 44% de los hombres y el 48% de las mujeres tienen alguna forma de enfermedad cardiovascular que incluye cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. 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. Además, el accidente cerebrovascular es una causa común de muerte entre los nativos americanos y los nativos de Alaska.

F.A.S.T. (rápido, en inglés) es un método fácil de recordar los signos repentinos de un accidente cerebrovascular. Cuando pueda detectar los signos, sabrá que debe llamar inmediatamente al 911 (o al número de emergencias local). **F.A.S.T.** es un acrónimo de:

- **F**ace Drooping (parálisis facial).
- **A**rm Weakness (debilidad en los brazos).
- **S**peech Difficulty (dificultad para hablar).
- **T**ime to call 911 (hora de llamar al 911 o al número de emergencias local).

Si tiene un accidente cerebrovascular, es fundamental que obtenga atención médica inmediatamente. El tratamiento inmediato puede minimizar los efectos a largo plazo de un accidente cerebrovascular e incluso puede prevenir la muerte.

“Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido)”. Ayude a los miembros de su comunidad a aprender sobre los accidentes cerebrovasculares, los signos de alarma y cómo actuar según el método F.A.S.T. (rápido) cuando alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular. En la lección se revisan los pasos para ayudar a prevenir el accidente cerebrovascular.

Tres puntos importantes

Llevamos una vida ajetreada y muchos de nosotros tenemos una sobrecarga de información. Por eso nos centramos en tres mensajes de salud clave:

- Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular.
- Conozca los signos de alarma de un accidente cerebrovascular con el método **F.A.S.T.** (rápido) (**F**ace [cara] **A**rm [brazos] **S**peech [habla] **T**ime [tiempo])
- ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame inmediatamente al 911 (o al número de emergencias local). Cuanto antes reciba ayuda médica, mejor será el resultado.



DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | PLAN DE LECCIÓN

Duración de la lección

- Destine, al menos, 30 minutos para presentar la lección.
- Si está realizando un examen de salud, agregue 20 minutos, o más, antes de la reunión para que los participantes hagan un examen de su presión arterial y peso.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Vea los videos de YouTube que aparecen en la lección en <https://youtu.be/z6N3fHJch20>.
- Si se hace referencia al material impreso durante la presentación, recomendamos que se distribuyan las páginas antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.

Materiales de la lección

¿No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta de tres anillos. Utilice las diapositivas impresas como guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
 - Infografía del método F.A.S.T. (rápido) <http://bit.ly/3bGIURM>
 - Infografía: La hipertensión arterial aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular <http://bit.ly/2SBVhac>
 - Hablemos del accidente cerebrovascular, AIT y los signos de alarma <http://bit.ly/2SE593I>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Visite también la tienda online de la American Heart Association (ShopHeart.org) para obtener folletos o libros de recetas.

Requisitos audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).



DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | PLAN DE LECCIÓN

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario para embajadores. Para obtener más información, consulte la Guía del Embajador, página 11.

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección “Notas del presentador” de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícela como ayuda a medida que avanza por la lección. Para involucrar a los participantes, los puntos de conversación también incluyen preguntas de análisis. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de análisis:

- ¿Conoce a alguien que haya sufrido un accidente cerebrovascular?
- ¿Alguien conoce la causa un accidente cerebrovascular?
- ¿Ha oído hablar de Life’s Simple 7®?
- ¿Usted trata de seguir las indicaciones de Life's Simple 7®?
- Digámoslo en voz alta. Los signos de alarma de un accidente cerebrovascular son F.A.S.T.
 - F significa _____.
 - S significa _____.
 - A significa _____.
 - T significa _____.
- Si alguien presenta los signos de alarma F.A.S.T., ¿qué debe hacer?
- ¿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?
- ¿Alguien ha tenido que llamar al 911 (o al número de emergencias local) para solicitar atención de emergencia?
- ¿Qué recuerda de la experiencia?
- ¿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)?

© 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