



**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*

Detecta un ataque o derrame cerebral R.Á.P.I.D.O.

DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL R.Á.P.I.D.O. | DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

Bienvenida

- Tema del programa

Lección de salud

- Aprende sobre las señales de alarma F.A.S.T.
- No esperes para llamar al 911 (o al número de emergencias)
- El tiempo perdido puede causar daño cerebral



Reflexión final

5.ª causa de muerte y una de las principales causas de discapacidad entre los adultos en los EE. UU.

Provoca más de **147,000** muertes por año, aproximadamente una de cada 19 muertes

Alrededor de **800,000** estadounidenses sufren un **ataque o derrame cerebral** por primera vez o en forma recurrente cada año

En promedio, cada 3 minutos y 33 segundos alguien muere a causa de un ataque o derrame cerebral

Hasta un **80%** pueden evitarse

Alrededor de **55,000 más** mujeres que hombres tienen un ataque o derrame cerebral cada año.

Cada 40 segundos

ALGUIEN EN LOS ESTADOS UNIDOS

SUFRE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección, podrás hablar sobre

R.Á.P.I.D.O. y compartir información que contribuye a salvar vidas con tus seres queridos, lo que incluye:

- Pasos para reduce tu riesgo de ataque o derrame cerebral
- Señales de alarma de un ataque o derrame cerebral:
 - **R:** Rostro caído (parálisis facial)
 - **Á:** Alteración del equilibrio
 - **P:** Pérdida de fuerza en el brazo o pierna
 - **I:** Impedimento visual repentino
 - **D:** Dificultad para hablar
 - **O:** Obtén ayuda, llama al 911
- Qué hacer si crees que tu o un ser querido están teniendo un ataque o derrame cerebral
- Necesidad de llamar al 911 (o al número de emergencias) de inmediato para obtener ayuda de emergencia

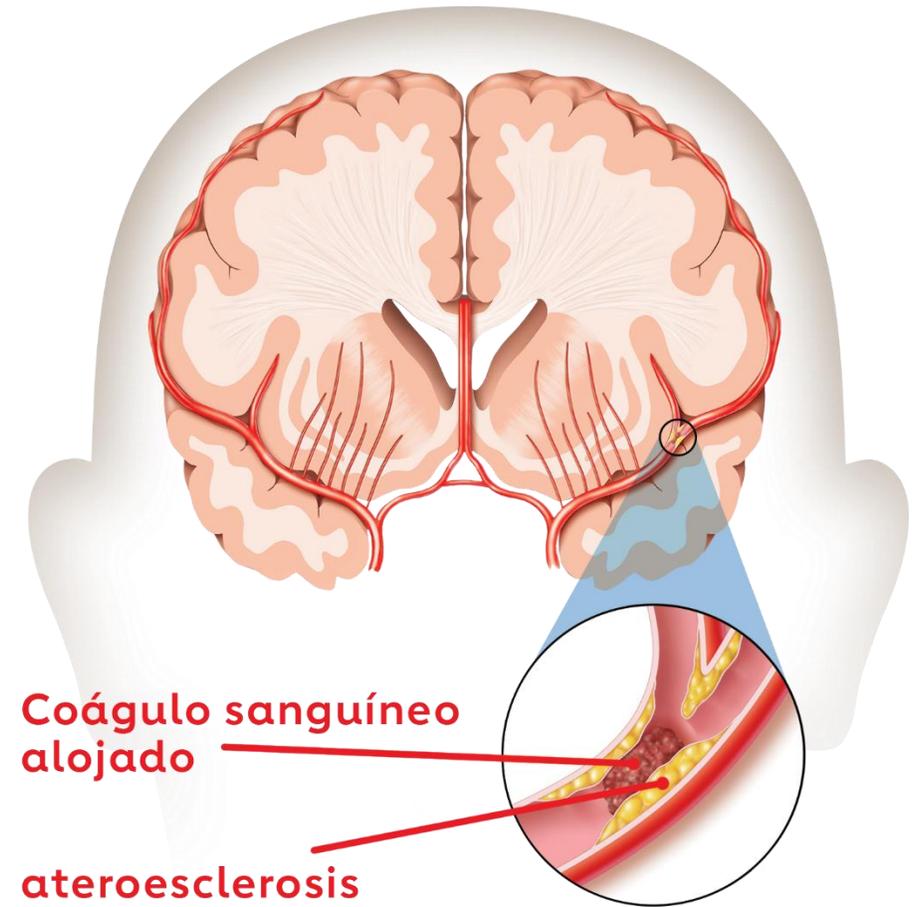


¿QUÉ ES UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL?

Un ataque o derrame cerebral se produce cuando hay una interrupción del flujo sanguíneo al cerebro.

Alrededor de 9 de cada 10 ataques o derrames cerebrales (87%) son provocados por un bloqueo. Un ataque o derrame cerebral causado por una arteria bloqueada se denomina accidente cerebrovascular isquémico.

Cuando la parte del cerebro afectada por la arteria bloqueada no puede recibir suficiente sangre y oxígeno, las células cerebrales en esa área mueren, lo que provoca un ataque o derrame cerebral.

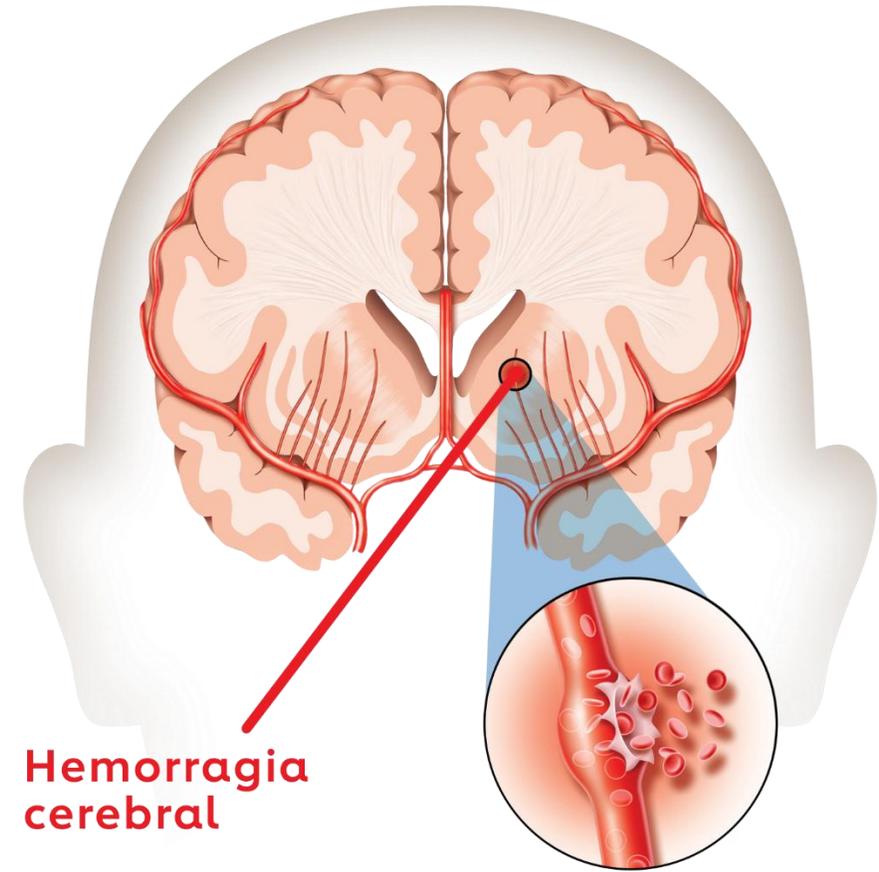


¿QUÉ ES UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL?

Cuando un vaso sanguíneo (arteria) que lleva sangre y oxígeno (nutrientes) al cerebro explota, este tipo de ataque o derrame cerebral se denomina **accidente cerebrovascular hemorrágico**. Los ataques o derrames cerebrales hemorrágicos son menos comunes que los ataques o derrames cerebrales isquémicos.

Un AIT (ataque isquémico transitorio) es una señal de alarma importante. Un AIT es un bloqueo temporal del flujo sanguíneo al cerebro. Un AIT puede ser una señal de ataque o derrame cerebral completo en el futuro.

Si sospechas que has tenido o estás teniendo un AIT, ¡no lo ignores! Busca atención médica de inmediato, incluso si los síntomas desaparecen. **Llama al 911 (o al número de emergencias).**



EL ATAQUE O DERRAME CEREBRAL ES **EVITABLE**



4 DE CADA 5 ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES PUEDEN PREVENIRSE

con cambios en el estilo de vida y trabajando con tu profesional de la salud para controlar afecciones que aumentan tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

Para obtener más información o involucrarte,
llama al 1-888-4STROKE (1-888-478-7653)
o visita derramecerebral.org.

¿ESTOY EN RIESGO?

55+

Edad: las posibilidades de tener un ataque o derrame cerebral se duplica por cada década de vida después de los 55 años.



Sexo: las mujeres tienen más ataques o derrames cerebrales que los hombres. Los ataques o derrames cerebrales matan a más mujeres que hombres.



Herencia (antecedentes familiares): tu riesgo es casi el doble si tu madre, padre, hermana o hermano han tenido un ataque o derrame cerebral.



Ataque o derrame cerebral, AIT o ataque cardíaco previos: si ya has tenido un ataque o derrame cerebral, tu riesgo aumenta.



Raza: los estadounidenses de raza negra tienen un riesgo mucho mayor de muerte a causa de un ataque o derrame cerebral.

PUNTO 1: SIGUE LOS LINEAMIENTOS DE LIFE'S ESSENTIAL 8™

Sigue los lineamientos de Life's Essential 8 para reducir tu riesgo de tener un ataque o derrame cerebral: los pequeños pasos pueden implicar grandes cambios

1. Aliméntate mejor

- Disfruta de una variedad de frutas y verduras, elige granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves de corral y pescados sin piel, y frutos secos y legumbres. Usa aceites vegetales no tropicales. Limita el consumo de grasas saturadas y trans, sodio, carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas.

2. Haz más actividad física

- Intenta realizar 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio intenso (o una combinación de ambos), preferiblemente distribuidos a lo largo de la semana.

3. Controla tu glucemia

- La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o azúcar en la sangre), la cual nuestro organismo utiliza como energía. Es importante controlar tu glucemia si tienes diabetes.

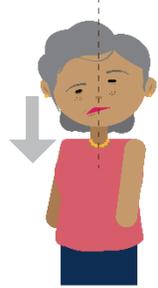


PUNTO 1: SIGUE LOS LINEAMIENTOS DE LIFE'S ESSENTIAL 8™

4. **Maneja tu peso**
 - Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios.
5. **Maneja tu colesterol**
 - Si tienes colesterol alto, trátalo.
6. **Maneja/controla tu presión arterial**
 - Mantener tu presión arterial dentro de los rangos aceptables puede mantenerte más saludable por más tiempo. Los niveles de presión arterial inferiores a 120/80 mmHg se consideran óptimos.
7. **Deja de fumar**
 - No fumes, vapees ni uses productos con tabaco o nicotina y evita la exposición al humo o el vapor del tabaco.
8. **Mantén un patrón de sueño saludable**
 - La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño todas las noches.



R.Á.P.I.D.O. SEÑALES DE ALARMA



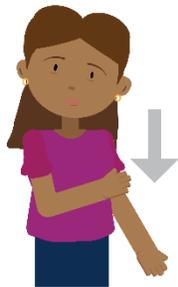
R = Rostro caído (parálisis facial):

¿Presenta parálisis facial o entumecimiento en un lado del rostro? Pídele a la persona que sonría. ¿Se le nota desapareja o torcida la sonrisa?



Á = Alteración del equilibrio:

¿Arrastra las palabras? ¿La persona no puede hablar o es difícil entenderle? Pídele a la persona que repita una oración, como "El cielo es azul". ¿Repite la frase correctamente?



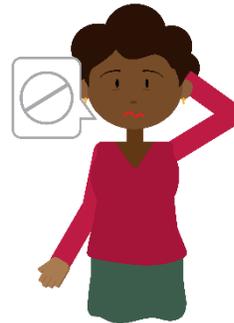
P = Pérdida de fuerza en el brazo o pierna:

¿Siente débil o entumecido un brazo? Pídele a la persona que levante los brazos. ¿Se le cae uno de los brazos?



I = Impedimento visual repentino:

¿Tiene problemas repentinos de visión la persona en uno o en ambos ojos?



D = Dificultad para hablar:

¿Arrastra las palabras?



O = Obtén ayuda, llama al 911:

El ataque o derrame cerebral es una emergencia. Cada minuto cuenta. Llama de inmediato al 911 (o al número de emergencia local). Recuerda el momento en que apareció por primera vez cualquiera de los síntomas.

PUNTO 2: APRENDE SOBRE LAS SEÑALES DE ALARMA F.A.S.T.

Conoce las señales de alarma de un ataque o derrame cerebral con el método R.Á.P.I.D.O.

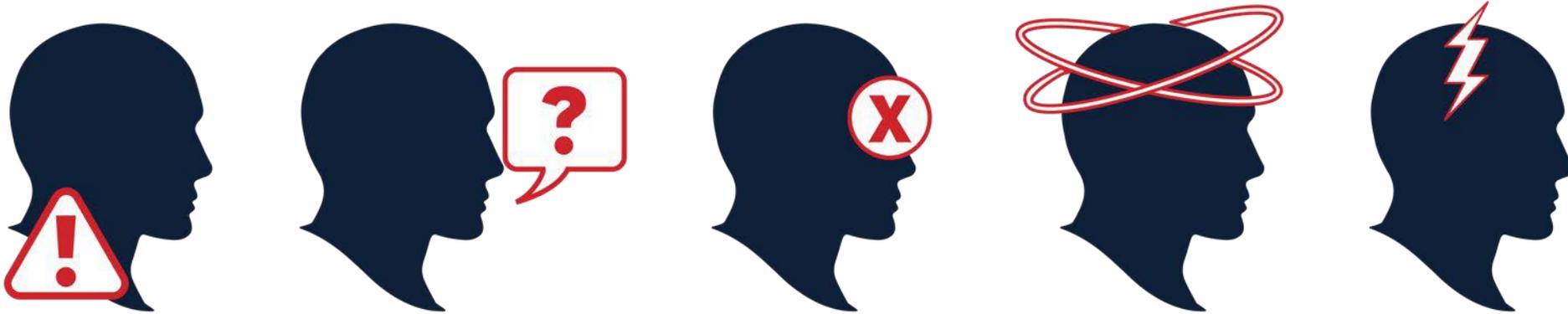
- **R:** Rostro caído (parálisis facial)
- **Á:** Alteración del equilibrio
- **P:** Pérdida de fuerza en el brazo o pierna
- **I:** Impedimento visual repentino
- **D:** Dificultad para hablar
- **O:** Obtén ayuda, llama al 911

R.Á.P.I.D.O. es una forma sencilla de recordar las señales repentinas de un ataque o derrame cerebral.

Si detectas una señal, llama al 911 (o al número de emergencias) para obtener ayuda de inmediato. Mira la hora para saber cuándo aparecieron los síntomas por primera vez.



OTROS SÍNTOMAS



Si alguien muestra alguno de estos síntomas, llama al 911 (o al número de emergencias) o al servicio de emergencias médicas.

- Entumecimiento o debilidad repentinos de la pierna, el brazo o la cara
- Confusión o dificultad repentinas para comprender cosas
- Dificultad repentina para ver con uno o los dos ojos
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o pérdida de coordinación
- Cefalea grave repentina sin causa conocida

VIDEO: DETECTA UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL R.Á.P.I.D.O.



PUNTO 3: ¿PIENSAS QUE ESTÁS TENIENDO UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL? LLAMA AL 911 (O AL NÚMERO DE EMERGENCIAS).

El ataque o derrame cerebral es una EMERGENCIA.

El tratamiento temprano tiene como resultado mayores tasas de sobrevivencia y menores tasas de discapacidad.

- Llama al 911 (o al número de emergencias).
- Las pautas recomiendan que seas trasladado al hospital más cercano que pueda proporcionar el tratamiento necesario.
- No conduzcas tú mismo ni pidas a familiares o amigos que te lleven.
- No malinterpretes tus síntomas.

En promedio, **1.9 millones de células cerebrales mueren cada minuto** que pasa sin que se trate un ataque o derrame cerebral. Es crucial obtener ayuda médica llamando al 911 (o al número de emergencias).



HAZ ESTO HOY

Antes de que se produzca una emergencia:

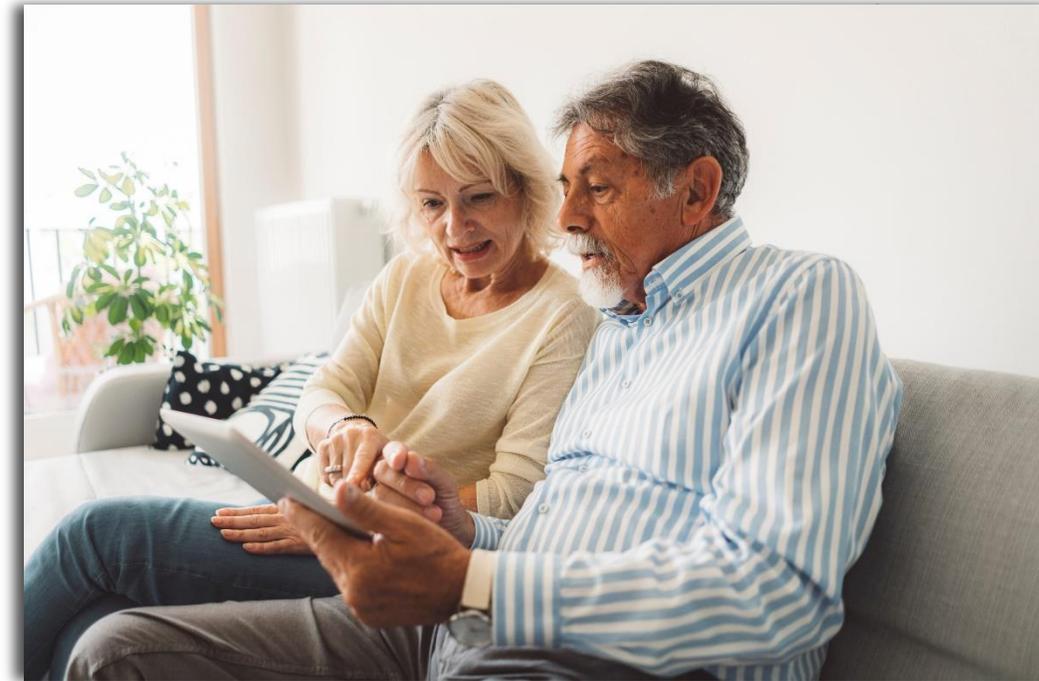
- Averigua qué hospitales en tu área brindan atención de emergencia las 24 horas para ataques o derrames cerebrales.
- Conserva una lista de los números de teléfono de emergencia junto al teléfono y contigo en todo momento, solo por si acaso.
- Imprime información sobre las señales de alarma de ataque o derrame cerebral: derramecerebral.org/señalesdederramecerebral



RECUERDA

- Sigue los lineamientos de **Life's Essential 8™** para reducir tu riesgo de tener un ataque o derrame cerebral
- Aprende sobre las señales de alarma R.Á.P.I.D.O. de un ataque o derrame cerebral
- ¿Piensas que estás teniendo un ataque o derrame cerebral? **Llama al 911 (o al número de emergencias).** No esperes... **El tiempo perdido puede causar daño cerebral**

Comparte lo que has aprendido con cinco amigos: cuéntales sobre F.A.S.T. y sobre llamar al 911 (o al número de emergencias).



LLAMADA A LA ACCIÓN

- Conoce las señales de alarma de un ataque cardíaco y un paro cardíaco
- Si ves a alguien que presenta señales de alarma de un ataque cardíaco o un paro cardíaco, llama de inmediato al 911 (o al número de emergencias).
- Sigue los lineamientos de Life's Essential 8® para reducir el riesgo.
- Manténnos informados:      
Sigue a [@AmericanHeart](https://www.instagram.com/AmericanHeart) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

