



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

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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF_869007 07/25

Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

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



Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección. Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

3

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

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

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

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

3



American Stroke Association
A member of the American Heart Association

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Conocen a alguien que haya tenido un ataque o derrame cerebral?
Revisa la información de la diapositiva.

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



Revisa la información de la diapositiva.

Explica la importancia de la lección de hoy:

- Debes conocer las señales de alarma de un ataque o derrame cerebral para poder obtener ayuda de inmediato, ya sea para ti o para alguien cercano a ti.
- Recibir ayuda de inmediato puede salvar vidas.
- Los síntomas de un ataque o derrame cerebral aparecen rápido, por lo que debes actuar rápido.

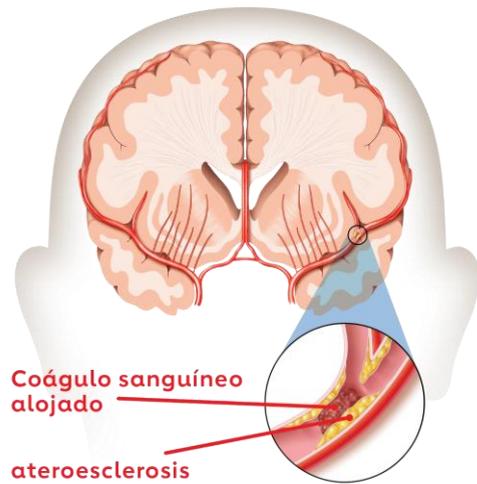
Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Alguien sabe qué provoca un ataque o derrame cerebral?

¿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.



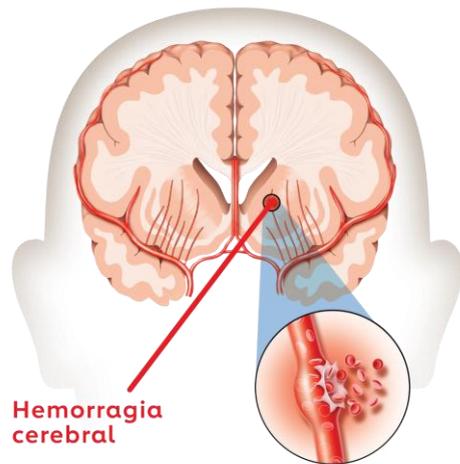
Revisa la información de la diapositiva.

¿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).**



Revisa la información de la diapositiva.

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.



Revisa la información de la diapositiva.

¿ESTOY EN RIESGO?



Edad: las posibilidad 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.



Revisa la información de la diapositiva.

Pídeles a cinco voluntarios que lean los factores de riesgo.

Ten en cuenta que hay medidas que puedes tomar para reducir tu riesgo de tener un ataque o derrame cerebral. Agrega que, al llamar al 911 (o al número de emergencias) ante la primera señal de un ataque o derrame cerebral, puedes ayudarte a ti mismo o a un ser querido para obtener tratamiento lo antes posible.

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.



Revisa la información de la diapositiva.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Han oído hablar de Life's Essential 8?
¿Intentan vivir de acuerdo con Life's Essential 8?

Explícales que adoptar Life's Essential 8 ayuda a prevenir un ataque o derrame cerebral.

Ten en cuenta que los tres cambios más importantes que se pueden hacer en el estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol. Repasa cada uno de los principios de Life's Essential 8.

Además, es importante someterse a revisiones médicas periódicas y tomar los medicamentos según lo recetado.

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.



Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Han oído hablar de Life's Essential 8? ¿Intentan vivir de acuerdo con Life's Essential 8? Explícales que adoptar Life's Essential 8 ayuda a prevenir un ataque o derrame cerebral. Ten en cuenta que los tres cambios más importantes que se pueden hacer en el estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol.

Repasa cada uno de los principios de Life's Essential 8.

Además, es importante someterse a revisiones médicas periódicas y tomar los medicamentos según lo recetado. Ten en cuenta la relación entre presión arterial y ataque o derrame cerebral. Consulte la infografía del folleto "La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque o derrame cerebral".

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 dispareja o torcida la sonrisa?



I = Impedimento visual repentino:

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



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?



D = Dificultad para hablar:

¿Arrastra las palabras?



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?



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.

Pídele a cuatro voluntarios que lean las cuatro señales de alarma de ataque o derrame cerebral.

Haz interactuar al grupo: demos un grito de apoyo.

Las señales de alarma de un ataque o derrame cerebral son F.A.S.T.

- F significa
- A significa
- S significa
- T significa

Si alguien tiene las señales de alarma F.A.S.T., ¿qué debo hacer?

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.



Revisa la información de la diapositiva.

Ten en cuenta que los síntomas de un ataque o derrame cerebral en general aparecen de manera repentina. En otras palabras, aparecen F.A.S.T. ("rápido" en inglés).

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

Revisa la información de la diapositiva.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Cuál es la palabra que se repite para cada uno de los demás síntomas en la lista con viñetas? Es "repentinos". (Los síntomas aparecen de repente, como en F.A.S.T. ["rápido" en inglés])

Si notas que alguien tiene estos síntomas, ¿qué debo hacer? (Llama al 911 [o al número de emergencias] RÁPIDO).

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



14



NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revisa la lista de recursos de esta lección. Consulta la URL para ver el video "Trata el ataque o derrame cerebral F.A.S.T. (rápido)". Si no vas a tener conexión a Internet, descarga el video de YouTube con antelación en tu computadora.

O bien, omite esta diapositiva.

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

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 supervivencia 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).



Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Alguien ha tenido que llamar al 911 o al número de emergencias para recibir atención de emergencia? ¿Qué recuerdan de la experiencia?

Revisa la información de la diapositiva.

Refuerza el mensaje de que si tú o alguien más tiene las señales de alarma F.A.S.T. u otros signos de ataque o derrame cerebral, llama al 911 (a al número de emergencias) de inmediato.

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



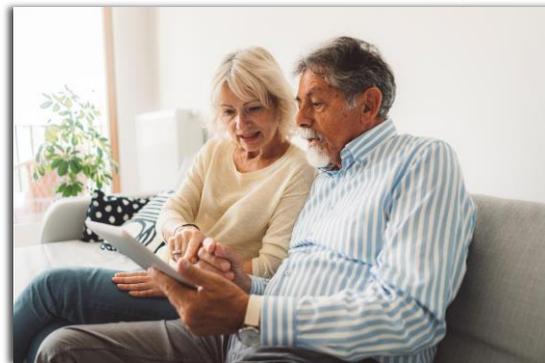
Revisa la información de la diapositiva.

Enfatiza la importancia de dedicar tiempo a hacer estas cosas. Di lo siguiente: Esto podría salvar una vida, posiblemente la tuya.

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).



Revisa la información de la diapositiva.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Cuáles son las señales de alarma de un ataque o derrame cerebral?

¿Cuánto tiempo debes esperar antes de 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** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.



Revisa la información de la diapositiva.

Gracias a todos por su tiempo y participación. Si tienes tiempo, abre la sesión para preguntas.