

Aprenda a detectar un accidente cerebrovascular

Conozca las señales rápidas (F.A.S.T., siglas en inglés) de alarma de un accidente cerebrovascular. No demore en llamar al 9-1-1.

Esquema de la clase

Llamado a la acción

Conozca las señales de alarma de un accidente cerebrovascular. Llame rápido (F.A.S.T.) al 9-1-1.

Una necesidad a nivel comunitario

Los accidentes cerebrovasculares son la 5.^a causa de muerte en los EE. UU.:

- Por año, aproximadamente 800,000 estadounidenses sufren un accidente cerebrovascular.
- Los accidentes cerebrovasculares se llevan la vida de casi 130,000 estadounidenses por año.
- En promedio, cada 4 minutos fallece una persona a causa de un accidente cerebrovascular.
- Los afroamericanos registran tasas más altas de muerte por accidentes cerebrovasculares en comparación con el resto de las razas.

El accidente cerebrovascular es una enfermedad que afecta las arterias que irrigan sangre el cerebro. Ocurre por el bloqueo o la rotura de uno de los vasos sanguíneos que transportan oxígeno y nutrientes hacia el cerebro. Cuando esto sucede, hay una parte del cerebro que no puede recibir la sangre (y el oxígeno) que necesita. Las células cerebrales mueren.

Los afroamericanos corren mayor riesgo; el 46 % de los hombres y el 48 % de las mujeres padecen algún tipo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular. Además, los accidentes cerebrovasculares son una causa habitual de muerte entre los nativos americanos y nativos de Alaska.

Las siglas F.A.S.T. (rápido) son una herramienta sencilla para recordar las señales repentinas de un accidente cerebrovascular. Al poder identificar las señales, podrá también saber cuándo es necesario llamar al 9-1-1 para pedir ayuda inmediata. F.A.S.T. equivale a las siguientes señales:

- Face Drooping (Rostro caído).
- Arm Weakness (Debilidad en el brazo).
- Speech Difficulty (Dificultad para hablar).
- Time (Tiempo) Es tiempo de llamar al 9-1-1.



Si usted está teniendo un accidente cerebrovascular, es fundamental recibir atención médica de inmediato. De esta manera, disminuye la duración del daño provocado al cerebro. Asimismo, el tratamiento inmediato puede minimizar los efectos a largo plazo de un accidente cerebrovascular.

E incluso, prevenir la muerte.

“Aprenda a detectar un accidente cerebrovascular” ayuda a los miembros de la comunidad a aprender acerca de los accidentes cerebrovasculares, las señales de alarma y cómo actuar rápido (F.A.S.T.) cuando alguien está teniendo un accidente cerebrovascular. También ofrece una serie de medidas para contribuir a prevenirlos.

Tres puntos importantes

Llevamos vidas ajetreadas y muchos de nosotros estamos expuestos a una excesiva cantidad de información. Por eso, aquí nos enfocaremos en tres mensajes fundamentales sobre la salud:

- Ponga en práctica los pasos de Life's Simple 7[®] para reducir su riesgo de padecer un accidente cerebrovascular.
- Conozca las señales F.A.S.T. de un accidente cerebrovascular. (Face [Rostro]. Arm [Brazo]. Speech [Habla] Time [Tiempo]).
- ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame rápido al 9-1-1. Cuanto antes reciba ayuda médica, mejores serán los resultados.

Chequeo de salud de EmPowered To Serve

El chequeo de salud de EmPowered To Serve es una alternativa para que los miembros de cada comunidad tomen conciencia de la importancia que tiene controlar su presión arterial y su peso. El objetivo es lograr que al menos un 15 % de su organización comunitaria haga un chequeo de estos números. Lo siguiente es lograr que completen la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud[®], a través de la URL exclusiva de su grupo.

Puede alentar a los participantes a que se hagan este chequeo de salud opcional de EmPowered To Serve de distintas maneras:

- Antes de iniciar el programa, solicite a los participantes que controlen su presión arterial y su peso en sus hogares, en una estación Higi u otro controlador de salud electrónico, o en el consultorio de su médico.
- Coloque una balanza y un tensiómetro en el lugar donde se desarrollará el programa. Solicite a los participantes que chequeen su peso y presión arterial antes de que comience el programa.
- Invite a un proveedor de atención médica local o solicite la participación de una organización dedicada a la atención de la salud para que se encargue de medir la presión arterial y el peso de los participantes al inicio del programa.
- Si tiene la posibilidad de hacer una evaluación de salud a los participantes, intente incluir un examen de los niveles de glucosa y colesterol.

Duración del programa

- Calcule entre 1 hora y 1 hora y ½ para presentar la clase.
- Si decide incluir una evaluación de salud, añada un período de 20 minutos o más previo al inicio de la clase para que los participantes puedan hacerse el chequeo de la presión y del peso.

Materiales del programa

- Una pizarra caballete con folios y marcadores.
- Manuales (uno por participante):
- Infográfico “Stroke: Prevent, Treat, and Beat”.
- Hablemos acerca de los accidentes cerebrovasculares, TIA y las señales de alarma.
- Hablemos acerca de los factores de riesgo de un accidente cerebrovascular.
- Hablemos acerca de la presión arterial alta y los accidentes cerebrovasculares.
- Hablemos acerca de los cambios en el estilo de vida para prevenir un accidente cerebrovascular.
- Formulario de comentarios
- Bolígrafos para completar los formularios de comentarios.
- Bolsitas de souvenirs: Póngase en contacto con compañías de la zona, como hospitales, centros de bienestar, clínicas y otras organizaciones dedicadas a la salud. Pregúnteles si pueden donar obsequios para entregar a los participantes. Ingrese también a la tienda de la American Heart Association (shop.heart.org) para comprar folletos al por mayor.

Recursos audiovisuales

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

No tiene acceso a un proyector de diapositivas? Imprima las diapositivas y colóquelas en una carpeta. Use las diapositivas a modo de guía para dar su clase sobre salud.

Concluir

¡Advertencia! Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

Programa de diapositivas con puntos a desarrollar y preguntas de debate

En la presentación de PowerPoint, las diapositivas incluyen una sección de “notas” donde se insertan comentarios relacionados con la clase. Use este recurso como ayuda para dar la clase. A fin de instar al grupo a participar, los puntos a desarrollar también incluyen preguntas orientadas a generar un debate. A modo de referencia, ofrecemos una lista de estas preguntas a continuación:

- ¿Conocen a alguien que haya tenido un accidente cerebrovascular?
- ¿Saben por qué se produce un accidente cerebrovascular?

- ¿Han escuchado hablar de los 7 pasos?
- ¿Intentan llevar una vida acorde a los 7 pasos?
- Recapitulemos. Las señales F.A.S.T. de alarma de un accidente cerebrovascular.
 - F corresponde a _____.
 - A corresponde a _____.
 - S corresponde a _____.
 - T corresponde a _____.
- Si alguien presentara las señales F.A.S.T. de alarma, ¿qué debería hacer usted?
- ¿Cuál es la primera palabra en cada uno de los elementos que figuran en la lista de síntomas?
- Si notara que alguien presenta estos síntomas, ¿qué debería hacer usted?
- ¿Alguno de ustedes tuvo que llamar alguna vez al 9-1-1 para solicitar atención de emergencia?
- ¿Qué recuerdan de esa experiencia?
- ¿Cuáles son las señales de alarma de un accidente cerebrovascular?
- ¿Cuánto tiempo deberían esperar antes de llamar al 9-1-1?