

Aprenda a detectar un accidente cerebrovascular

Conozca las señales F.A.S.T. de alarma de un accidente cerebrovascular. No demore en llamar al 9-1-1.



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente al moderador a los miembros de su comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

Resumen de la clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

Aprenda a detectar un accidente cerebrovascular

- Llamado a la acción: Conozca las señales F.A.S.T. de alarma de un accidente cerebrovascular—No demore en llamar al 9-1-1.

Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar en el tema” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase demora de 1 hora a 1 hora y ½.

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud.

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.
Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a ingresar en línea luego de concluido el programa para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso de American Heart Association con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



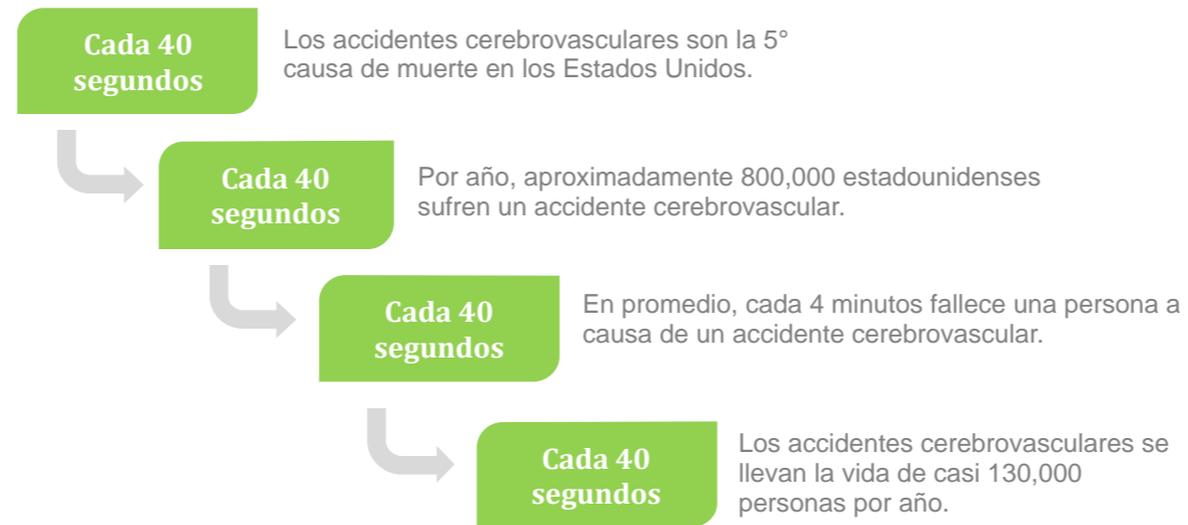
¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información sobre los motivos por los que es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud[®].
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®], hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®]?
 - ¿Se ha enfocado en tomar decisiones de vida más saludables?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

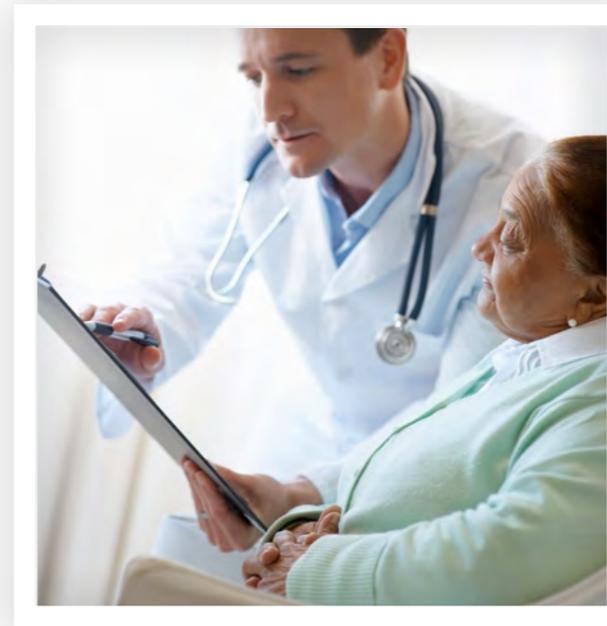
Cada 40 segundos



- Pregunte al grupo:
 - ¿Conocen a alguien que haya tenido un accidente cerebrovascular?
- Repase la información de la diapositiva.

Algunos corren mayor riesgo

- Los hispanos/latinos corren un alto riesgo: muchos tienen HBP, sobrepeso/obesidad y diabetes.
- Los afroamericanos corren mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Los accidentes cerebrovasculares son una causa habitual de muerte entre los nativos americanos/nativos de Alaska.

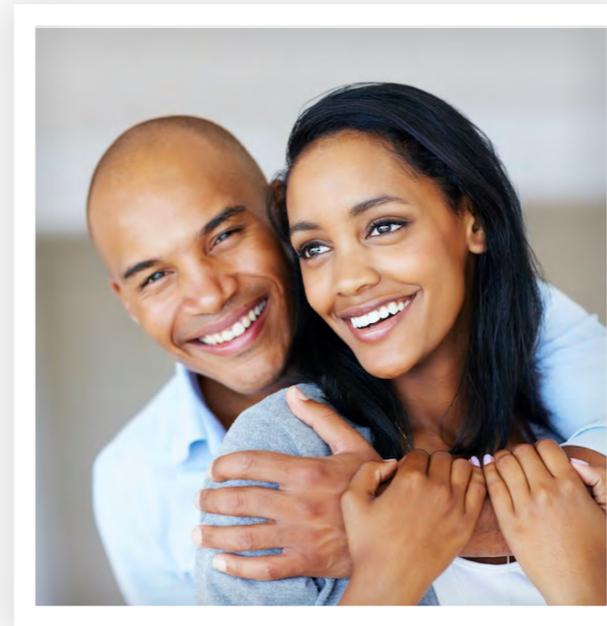


- Repase la información de la diapositiva.
- Al finalizar la clase, proponga un debate acerca de las medidas para disminuir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Objetivos del programa

Al final de la clase usted podrá hablar acerca de las señales F.A.S.T. y compartir la siguiente información con sus seres queridos:

- Las medidas para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.
- Las señales de alarma y los pasos a seguir si cree que usted o un ser querido está teniendo un accidente cerebrovascular.
- La importancia de llamar al 9-1-1 y recibir ayuda de emergencia de inmediato.

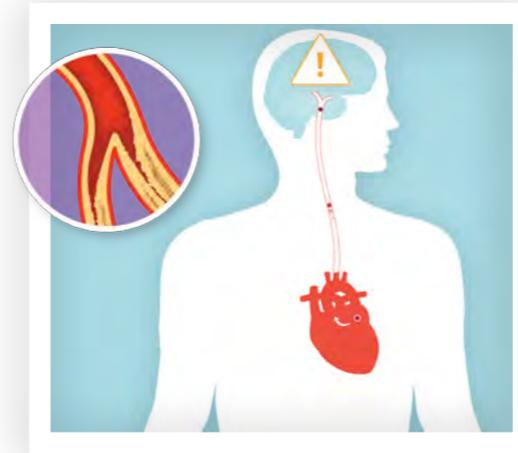


- Repase junto a los participantes los objetivos del programa.
- Explique la importancia de la clase del día:
 - Deben conocer las señales de alerta de los accidentes cerebrovasculares porque esto les permitirá pedir ayuda inmediatamente, ya sea para ustedes o para alguien cercano a ustedes.
 - Recibir ayuda rápidamente puede salvar muchísimas vidas.
 - Los síntomas de un accidente cerebrovascular aparecen F.A.S.T. (rápido).
- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguno de ustedes sabe por qué se produce un accidente cerebrovascular?

¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando disminuye el flujo de sangre que llega al cerebro; esto se denomina accidente *cerebrovascular isquémico*.

- Ocurre cuando un vaso sanguíneo (arteria) que transporta sangre y oxígeno (nutrientes) al cerebro se rompe o se ve obstruido por un coágulo o una placa adiposa.
- Cuando la parte del cerebro afectada por la arteria enferma no recibe suficiente sangre y oxígeno, las células cerebrales de esa parte mueren y provocan un accidente cerebrovascular.



- Repase la información de la diapositiva.

Stroke Statistic



4 de 5



Casi todos los accidentes cerebrovasculares, un 80% para ser más precisos, se pueden prevenir.
Esto significa que ¡4 de cada 5 accidentes cerebrovasculares podrían haberse EVITADO!

- Repase la información de la diapositiva.

¿Corro riesgo?



Edad

Las posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular se duplican por cada década de vida después de los 55 años.



Genética (Antecedentes Familiares)

Su riesgo es mayor si un abuelo, padre, hermana o hermano ha sufrido un accidente cerebrovascular.



Raza

Los afroamericanos corren un riesgo mucho mayor que los demás de morir a causa de un accidente cerebrovascular.



Sexo

Los hombres sufren más accidentes cerebrovasculares que las mujeres. Los accidentes cerebrovasculares provocan más muertes en mujeres que en hombres.



Antecedentes de accidente cerebrovascular, AIT o ataque cardiaco

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

- Pídales a cinco voluntarios que lean la información sobre los factores de riesgo.
- Comente que hay medidas que se pueden implementar para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Agregue que al comunicarse con el 9-1-1 ante la primera señal de un accidente cerebrovascular, una persona se asegura de recibir tratamiento lo antes posible (para sí misma o para un ser querido).

Punto #1

Ponga en práctica los pasos de Life's Simple 7® para reducir su riesgo de padecer un accidente cerebrovascular.

1. Haga ejercicio.
2. Coma mejor—elijá alimentos con bajos porcentajes de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
3. Baje de peso y mantenga su peso bajo control.
4. Deje de fumar y evite el humo que otras personas exhalan al fumar tabaco.
5. Controle su colesterol.
6. Controle su presión arterial y siga un tratamiento si tiene presión arterial alta.
7. Reduzca sus niveles de azúcar en sangre y controle sus niveles de glucemia si tiene diabetes.

Además, hágase chequeos regularmente y tome los medicamentos recetados.



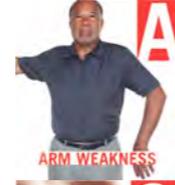
- Pregunte al grupo:
 - ¿Han escuchado hablar de los 7 pasos?
 - ¿Intentan llevar una vida acorde a los 7 pasos?
- Explique que adoptar los 7 pasos también contribuye a prevenir un accidente cerebrovascular. Destaque que las tres medidas principales que pueden implementarse para disminuir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular son: controlar la presión arterial, controlar el colesterol y dejar de fumar.
- Repase junto a los participantes el primer diagrama con los principios de los 7 pasos.
- Destaque que además de implementar estos pasos, es importante hacerse chequeos regularmente y tomar todos los medicamentos recetados.



Las señales de un accidente cerebrovascular

Face Drooping (Rostro caído)

¿Está uno de los lados del rostro caído o entumecido? Pídale a la persona que sonría. Cuando la persona sonríe, ¿queda su boca torcida?



Arm Weakness (Debilidad en el brazo)

¿Está uno de los brazos débil o entumecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Se cae uno de ellos?



Speech Difficulty (Dificultad para hablar)

¿Percibe que la persona arrastra las palabras al hablar? ¿Tiene la persona dificultad para hablar o comprender? Pídale a la persona que repita una frase sencilla, como "El cielo es azul". ¿La repite correctamente?



Time (Tiempo). Es tiempo de llamar al 9-1-1

Si una persona presenta alguno de estos síntomas, aun cuando desaparezcan, llame al 9-1-1 y haga que lleven a la persona al hospital de inmediato. Chequee la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas.

- Pídeles a cuatro voluntarios que lean las cuatro señales de alarma de un accidente cerebrovascular.
- Haga participar al grupo:
 - 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?

Señales de alarma de un accidente cerebrovascular



13 – Aprenda a detectar un accidente cerebrovascular

American Heart Association | American Stroke Association
The is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Consulte la URL del video “Señales de alarma de un accidente cerebrovascular: lenguaje corporal”. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

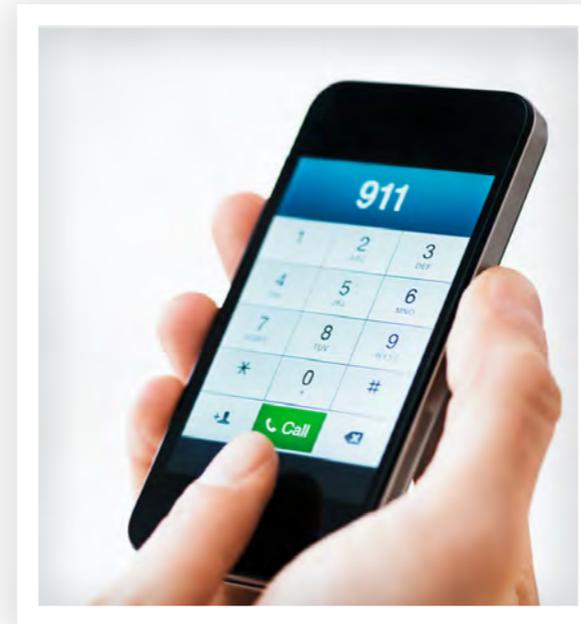
- Reproduzca el video.

Punto #2

Conozca las señales F.A.S.T. de alarma de un accidente cerebrovascular

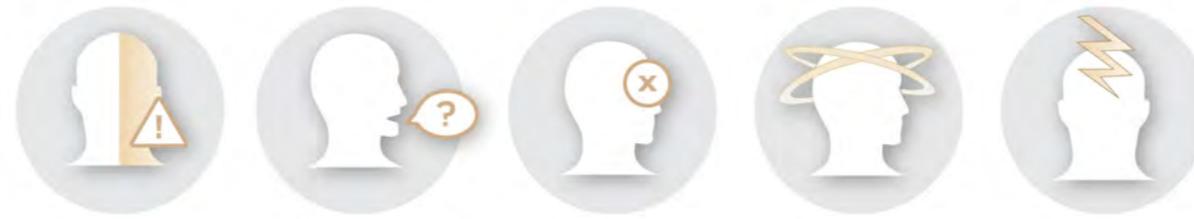
Face (Rostro). **Arm** (Brazo).
Speech (Habla). **Time** (Tiempo).

- La sigla F.A.S.T. (rápido) es una herramienta sencilla para recordar las señales repentinas de un accidente cerebrovascular.
- Cuando identifique las señales, **llame al 9-1-1 para pedir ayuda** de inmediato.



- Repase la información de la diapositiva.
- Indique que habitualmente los síntomas de un accidente cerebrovascular aparecen de repente; en otras palabras, aparecen F.A.S.T. (rápido).

Otros síntomas



Si una persona presenta alguno de estos síntomas, llame al 9-1-1 o a los servicios médicos de emergencia.

- Repentino entumecimiento o súbita debilidad en una pierna, un brazo o el rostro.
- Repentina confusión o dificultad para comprender.
- Repentina dificultad para ver con uno o ambos ojos.
- Repentina manifestación de dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación.
- Repentino dolor de cabeza intenso, sin causa aparente.

- Repase la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuál es la primera palabra en cada frase del diagrama que habla sobre los otros síntomas? (síntomas repentinos como los de F.A.S.T.)
 - Si percibe que alguien tiene estos síntomas, ¿qué debe hacer? (llamar al 9-1-1 rápidamente, teniendo en cuenta lo que explica el acrónimo F.A.S.T.)

Probablemente no sea nada... ¡NO!



NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Visite la URL del video “Flecha PSA - American Stroke Association”. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

- Reproduzca el video.

Punto #3

¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular?
Llame al 9-1-1. Cuanto antes reciba ayuda médica, mejores serán los resultados.

- Vaya a un hospital **inmediatamente**.
- No conduzca hasta el hospital, salvo que no tenga ninguna otra opción.

Consiga ayuda F.A.S.T.
(rápido)



- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguno de ustedes tuvo que llamar alguna vez al 9-1-1 para solicitar atención de emergencia?
 - ¿Qué recuerdan de esa experiencia?
- Repase la información de la diapositiva.
- Haga hincapié en hecho de que si usted o alguien presenta las señales F.A.S.T. de alarma u otros síntomas de un accidente cerebrovascular, deben llamar al 9-1-1 de inmediato.

Tome estas medidas hoy mismo

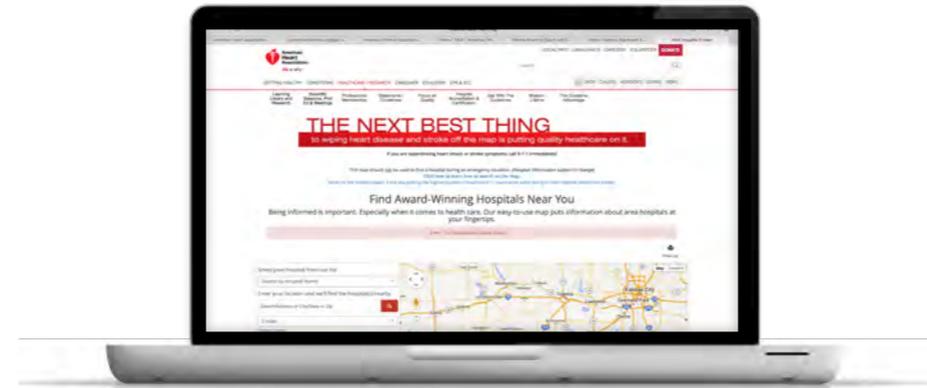
Antes de que se produzca una emergencia:

- Averigüe cuáles son los hospitales de su área que ofrecen servicios de emergencia en el área cardíaca las 24 horas.
- Tenga siempre a mano y cerca del teléfono una lista de teléfonos de emergencia por cualquier eventualidad.
- Imprima información acerca de las señales de alarma de un accidente cerebrovascular:
www.strokeassociation.org/warningsigns



- Repase la información de la diapositiva.
- Enfátice la importancia de reservar el tiempo suficiente para hacer estas cosas. Esto puede salvar vidas.

Hospitales galardonados



www.heart.org/myhealthcare

19 – Aprenda a detectar un accidente cerebrovascular

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
EmPOWERED To Serve™

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

NOTA PREVIA: Si tiene conexión a Internet, le recomendamos incluir una demostración rápida de 3 a 5 minutos de este sitio.

- Informe al grupo que American Heart Association / American Stroke Association ofrecen una guía en línea gratuita para hallar hospitales reconocidos en nuestra área por su calidad de atención en los casos de accidentes cerebrovasculares.

Llamado a la acción

Conozca las señales **F.A.S.T.** de alarma de un accidente cerebrovascular y llame al **9-1-1 F.A.S.T. (Rápido).**

Comparta lo que aprendió con 5 amigos.

- Coménteles acerca de las señales F.A.S.T. y de llamar al 9-1-1 de inmediato.



- Repase el llamado a la acción que figura en la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuáles son las señales de alarma de un accidente cerebrovascular?
 - ¿Cuánto tiempo deberían esperar antes de llamar al 9-1-1?



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Comprométase a actuar:

- Vaya a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Súmese a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredtoserve.org/home>



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡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.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

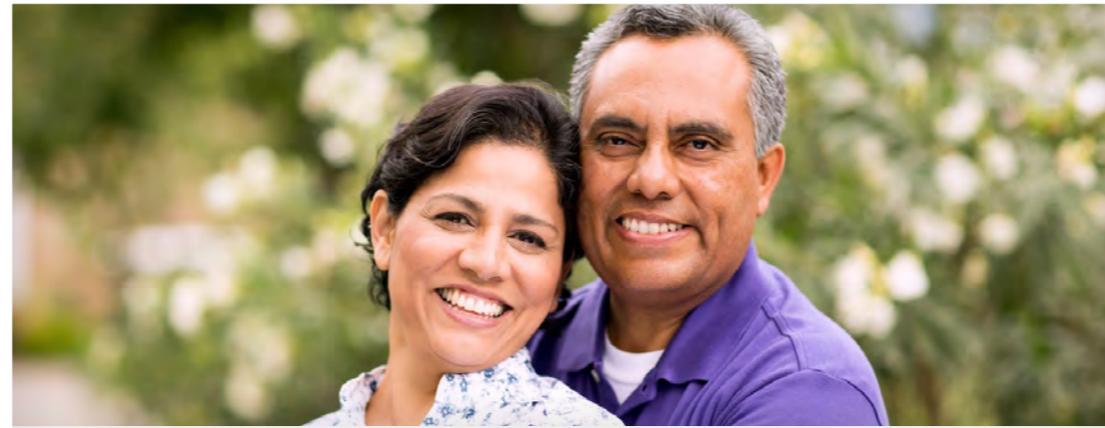
- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Coloque esta diapositiva a modo de cierre y déjela puesta hasta que todos los participantes se hayan ido.
- Ubíquese junto a la puerta y recoja los formularios de comentarios.

Nuestro lema: EmPOWERed To Serve

...Por nuestra salud, por nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association