



**EmPOWERED
To Serve™**

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.



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



**EmPOWERED
To Serve™**

¿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.



**EmPOWERED
To Serve™**

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.



**EmPOWERED
To Serve™**

Cada 40 segundos

Cada 40 segundos

Los accidentes cerebrovasculares son la 5° causa de muerte en los Estados Unidos.

Cada 40 segundos

Por año, aproximadamente 800,000 estadounidenses sufren un accidente cerebrovascular.

Cada 40 segundos

En promedio, cada 4 minutos fallece una persona a causa de un accidente cerebrovascular.

Cada 40 segundos

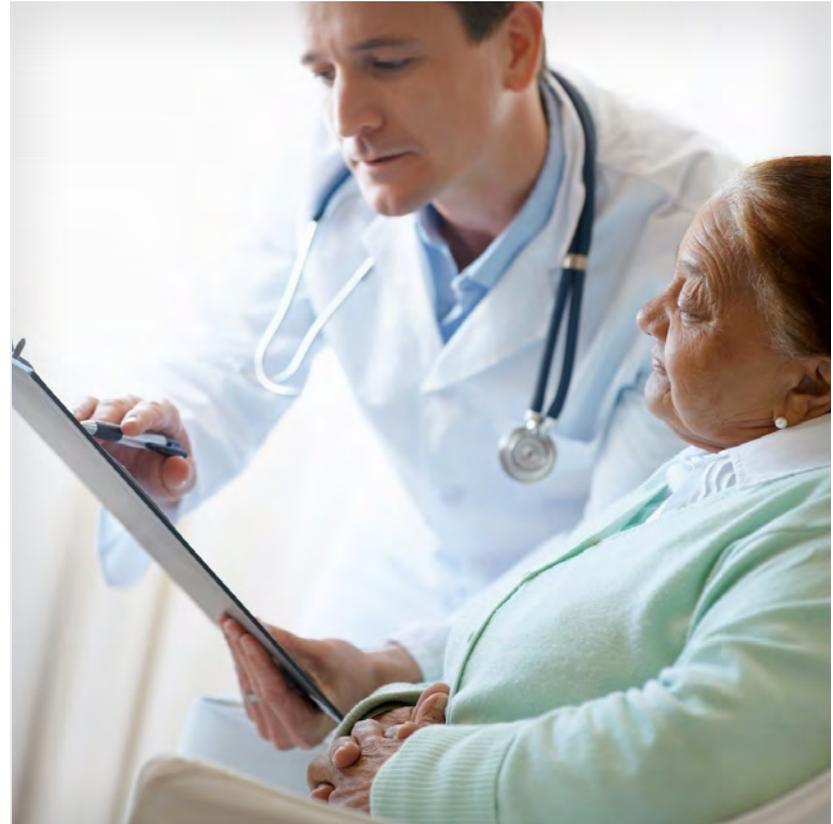
Los accidentes cerebrovasculares se llevan la vida de casi 130,000 personas por año.



**EMPOWERED
TO SERVE™**

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.



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:

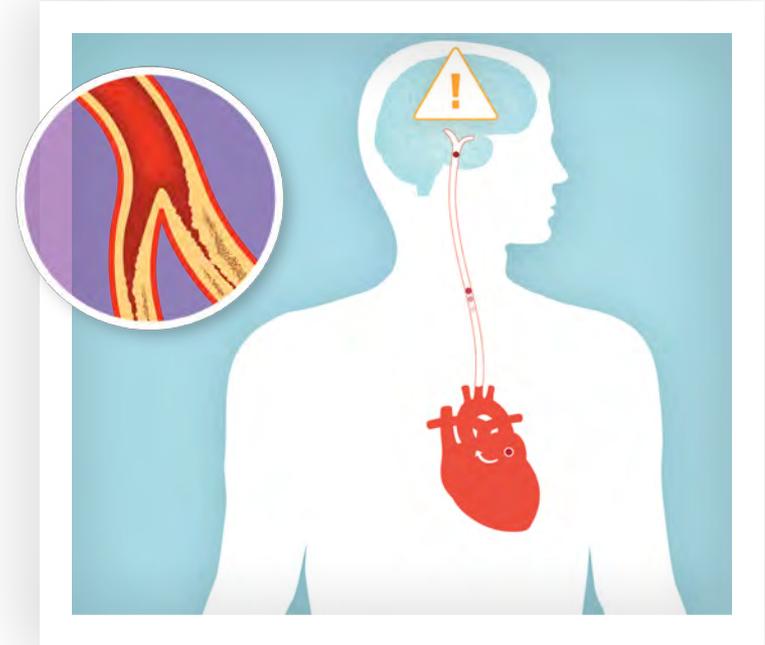
- Las medidas para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.
- Las señales de alarma y los pasos a seguir si cree que usted o un ser querido está teniendo un accidente cerebrovascular.
- La importancia de llamar al 9-1-1 y recibir ayuda de emergencia de inmediato.



¿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.



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!



**EmPOWERED
To Serve™**

¿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.



**EmPOWERED
To Serve™**

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—elija 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.

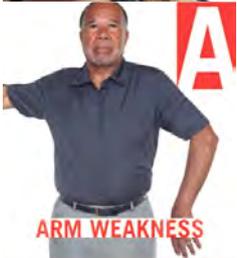




Las señales de un accidente cerebrovascular

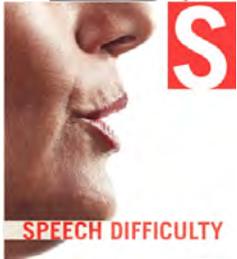
Face Drooping (Rostro caído)

¿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?



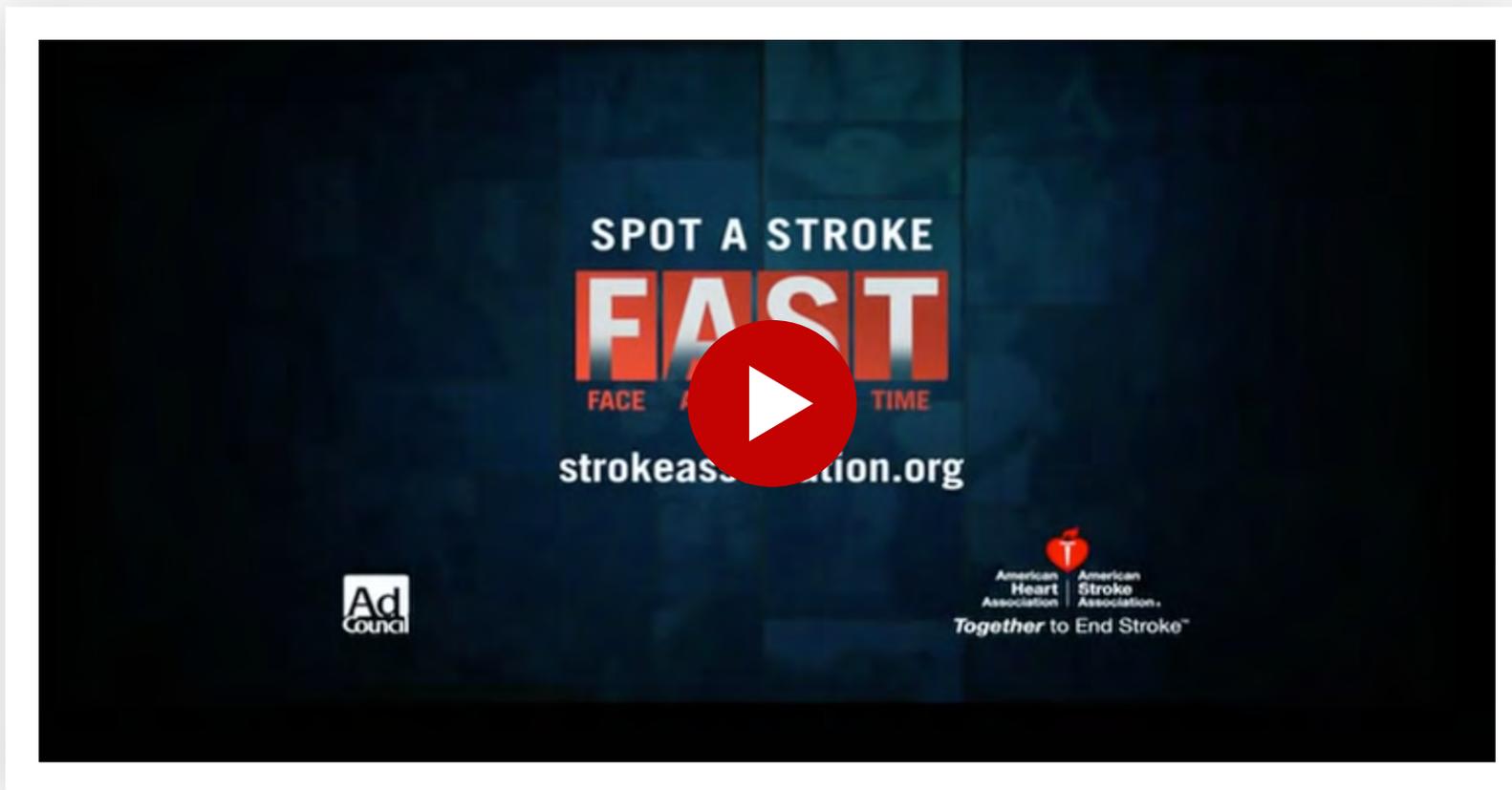
Time (Tiempo). Es tiempo de llamar al 9-1-1

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.



**EmPOWERED
To Serve™**

Señales de alarma de un accidente cerebrovascular

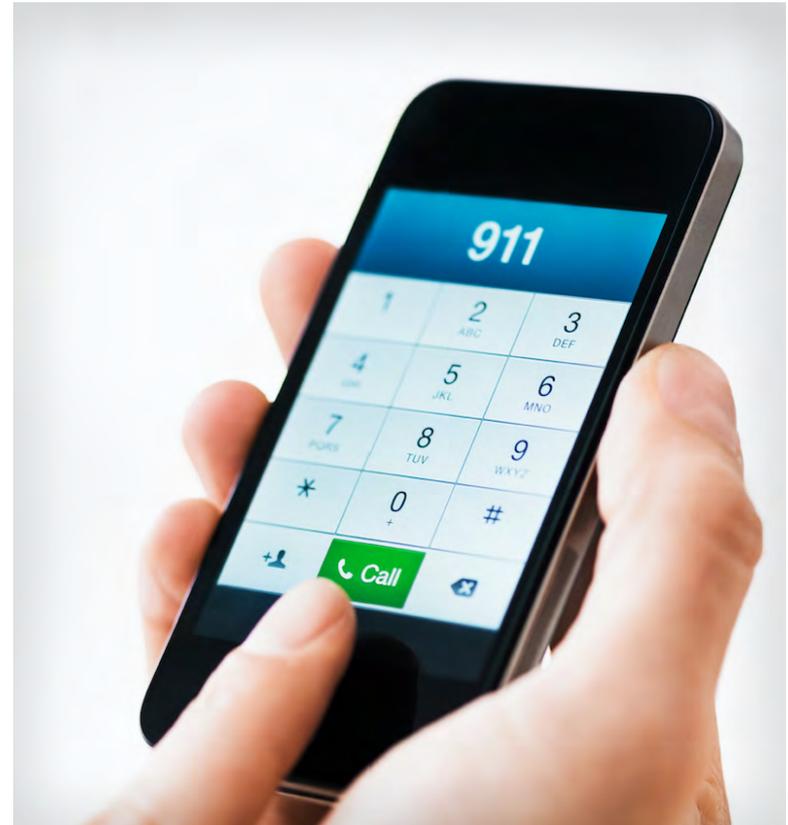


Punto #2

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.



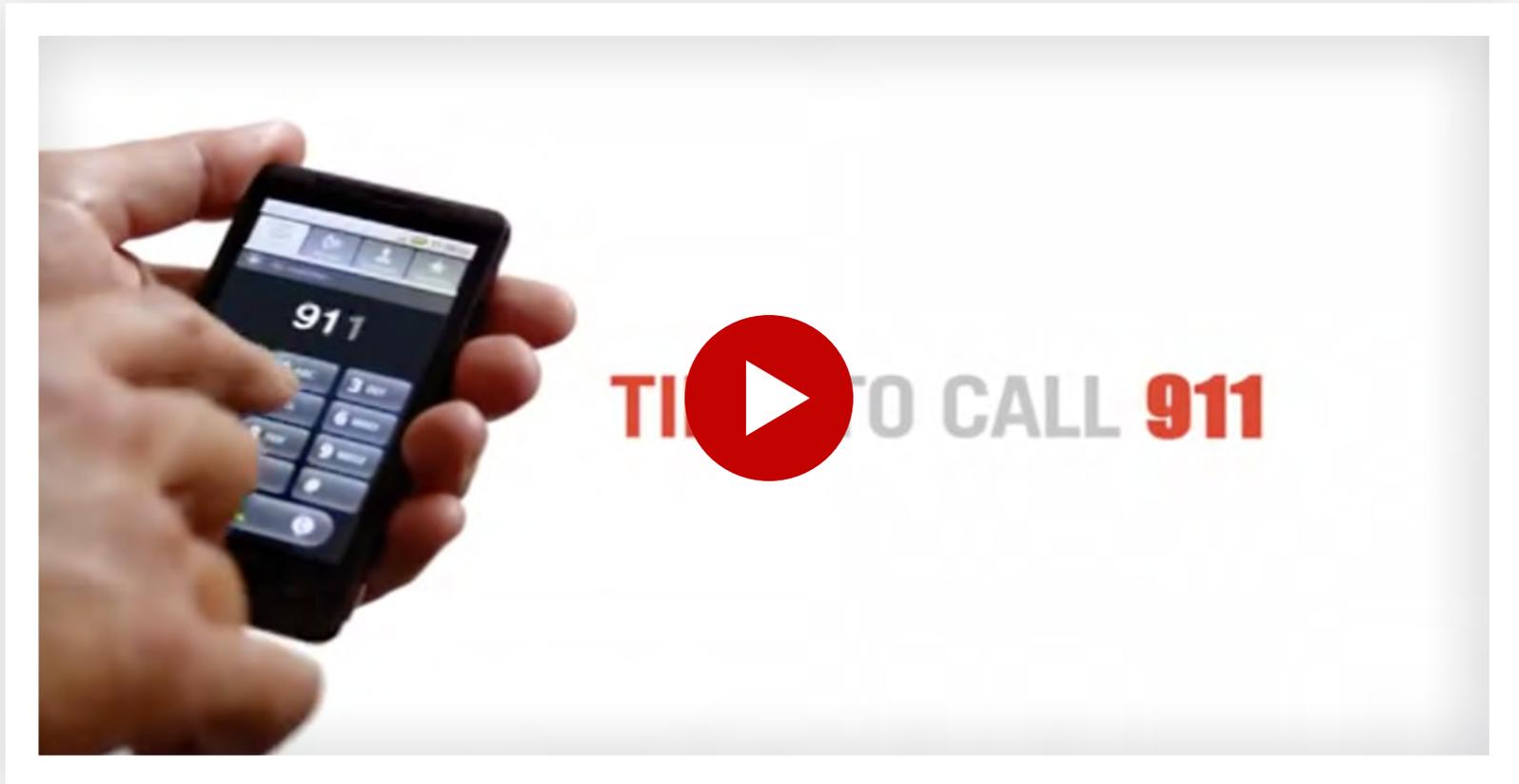
Otros síntomas



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.

Probablemente no sea nada... ¡NO!



**EmPOWERED
To Serve™**

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

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.

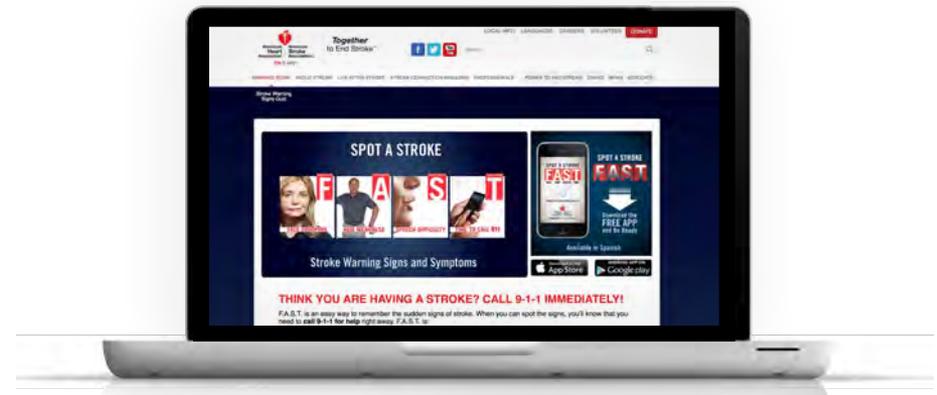
Consiga ayuda F.A.S.T. (rápido)



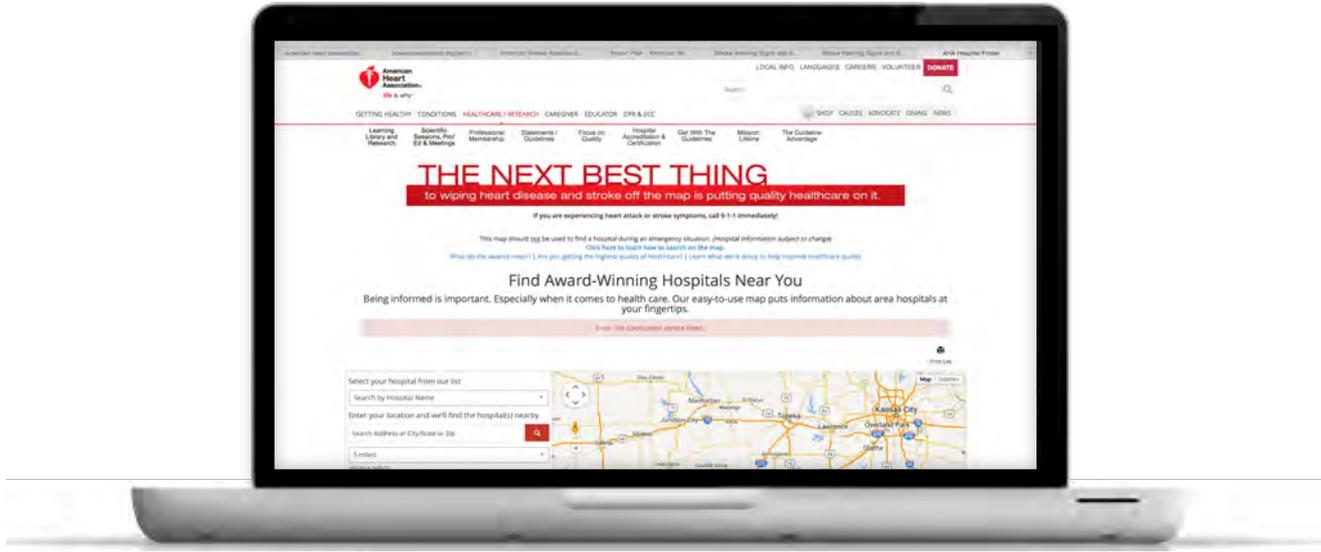
Tome estas medidas hoy mismo

Antes de que se produzca una emergencia:

- Averigüe cuáles son los hospitales de su área que ofrecen servicios de emergencia en el área cardiaca 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



Hospitales galardonados



www.heart.org/myhealthcare

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.



CLASES SOBRE SALUD DE ETS

Sea previsor

No dañe su corazón

Frutas y verduras: fuente de salud

Endulce su vida, no sus bebidas

¡A ejercitarse!

Que los latidos no se apaguen

Secretos del corazón

No se deje sorprender por los accidentes cerebrovasculares

¿Consume frutas? ¿Y verduras?

Desarrollo urbano para estar más sano

Siguiendo las órdenes del médico

Purifiquemos el aire



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®.

Súmesese a nosotros para participar en más programas de ETS.



**EmPOWERED
To Serve™**

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

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



**EmPOWERED
To Serve™**

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).



**EmPOWERED
To Serve™**

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



**EmPOWERED
To Serve™**

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