



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



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

AMGEN[®]
Cardiology

Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido)

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (RÁPIDO) | Descripción general de la lección

Bienvenidos

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: *Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido)*

- Aprenda el método F.A.S.T. Signos de alarma
- No espere llamar al 911 (o al número de emergencias local)
- El tiempo perdido es cerebro perdido

Pensamientos de cierre

- Crear una cultura de salud
- Recursos online

SPOT A STROKE™
F.A.S.T.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

2

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).



Declaración de la misión de la AHA.

Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™



3

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

#5 cause of death among adults in the U.S.

About **800K** Americans each year suffer a **new or recurrent stroke**

Kills **128K** people a year, about one in every 19 deaths

On average every **4 minutes** someone dies of stroke

80% can be prevented

Women & African American Men are more likely to die from stroke.

**CADA 40 SEGUNDOS,
ALGUIEN EN LOS
ESTADOS UNIDOS
SUFRE UN
ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR**



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

4

Amgen proudly supports the American Heart Association's EmPOWERED to Serve Initiative



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

ALGUNAS POBLACIONES PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

- Los **afroamericanos** corren un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular que cualquier otra raza, ya que presentan altas tasas de obesidad y diabetes, lo que contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Los **hispanos o latinos** tienen algunas de las tasas más altas de hipertensión arterial, diabetes y obesidad, todos los factores de riesgo del accidente cerebrovascular.
- El accidente cerebrovascular es la séptima causa principal de muerte entre los **nativoamericanos** y **los nativos de Alaska**.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

5

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección, podrá hablar sobre el método F.A.S.T. y compartir información vital con sus seres queridos, entre la que se incluye lo siguiente:

- Los pasos para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular
- Los signos de alarma del accidente cerebrovascular:
 - **F**ace Drooping (parálisis facial)
 - **A**rm Weakness (debilidad en los brazos)
 - **S**peech Difficulty (dificultad para hablar)
 - **T**ime to call 911 (es el momento de llamar al 911 o al número de emergencias local)
- Qué hacer si cree que usted o un ser querido está teniendo un accidente cerebrovascular
- La necesidad de llamar 911 (o al número de emergencias local) inmediatamente para obtener ayuda de emergencia



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN
Cardiology

6

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



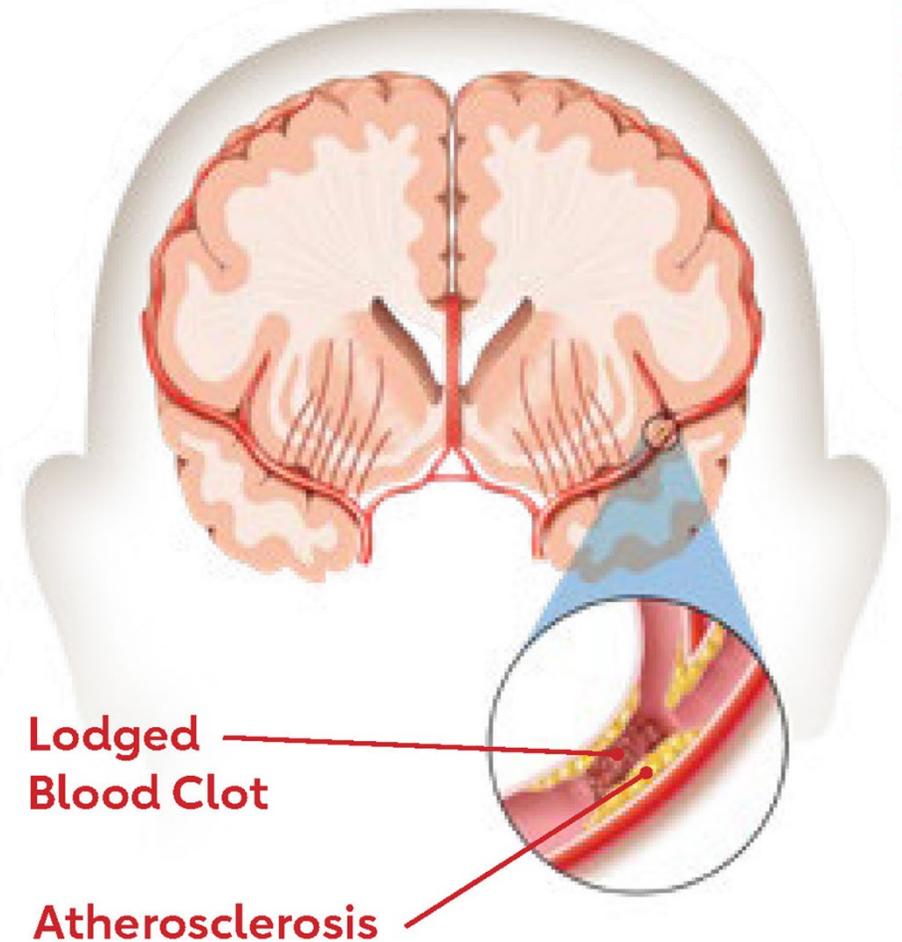
American
Stroke
Association.
A division of the
American Heart Association.

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando hay una interrupción del flujo sanguíneo al cerebro.

Alrededor de 9 de cada 10 accidentes cerebrovasculares (87%) son causados por un bloqueo. Un accidente cerebrovascular causado por una arteria bloqueada se denomina accidente cerebrovascular isquémico.

Cuando la parte del cerebro afectada por la arteria bloqueada no puede obtener suficiente sangre y oxígeno, las células cerebrales en esa parte del cerebro mueren, lo que causa un accidente cerebrovascular.

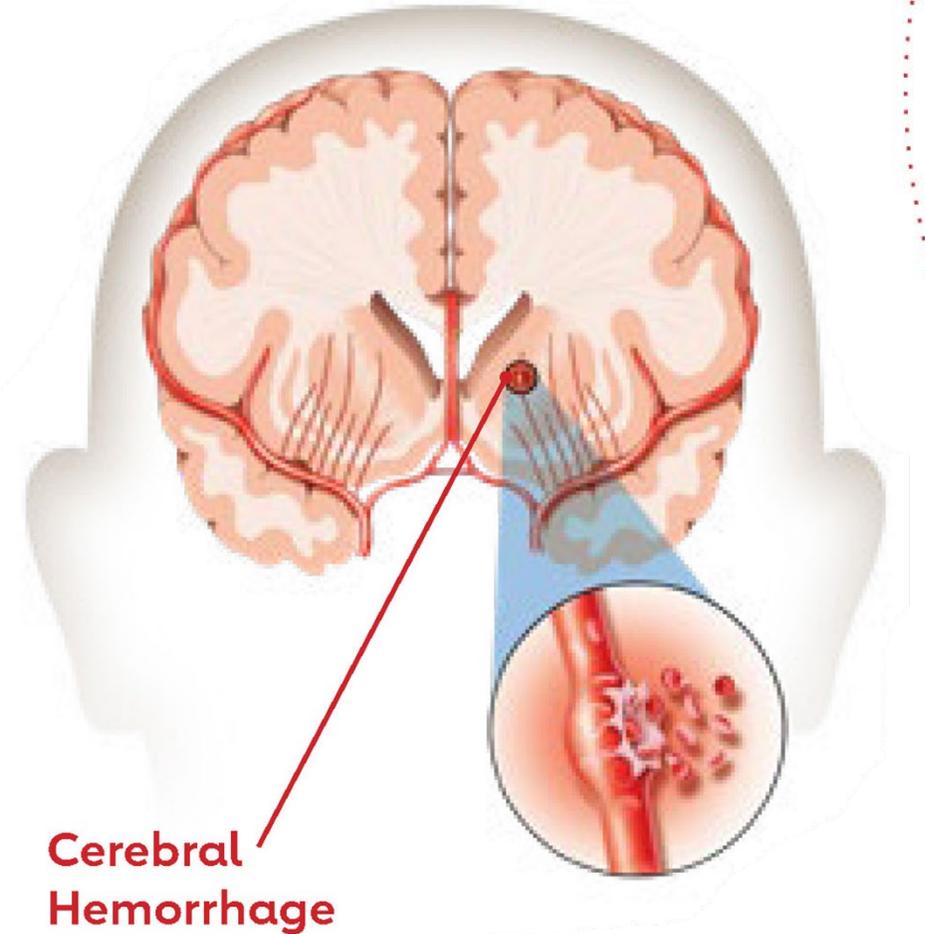


¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Cuando un vaso sanguíneo (arteria) que transporta sangre y oxígeno (nutrientes) al cerebro estalla, este tipo de accidente cerebrovascular se denomina **accidente cerebrovascular hemorrágico**. Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos son menos comunes que los accidentes cerebrovasculares isquémicos.

Un **AIT, accidente isquémico transitorio**, generalmente se trata como un accidente cerebrovascular pequeño, pero es una advertencia importante. Un AIT es un bloqueo temporal del flujo sanguíneo al cerebro. Un AIT puede indicar un próximo accidente cerebrovascular completo.

Si sospecha que ha tenido o está teniendo un AIT, no lo ignore. Llame al 911. Obtenga atención médica inmediata, incluso si los síntomas desaparecen.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN
Cardiology

8

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES SE PUEDEN PREVENIR



SE PUEDEN EVITAR 4 DE CADA 5 ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

con cambios en el estilo de vida saludable y trabajando con su profesional de la salud para controlar las condiciones que aumentan el riesgo de un accidente cerebrovascular

Para obtener más información o sumarse a nuestra misión, llame al 1-888-4STROKE o visite [stroke.org](https://www.stroke.org).



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

9

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

¿ESTOY EN RIESGO?

55+

Edad

La posibilidad de tener un accidente cerebrovascular se duplica por cada década de vida después de los 55 años.



Herencia (antecedentes familiares)

La posibilidad de tener un accidente cerebrovascular se duplica por cada década de vida después de los 55 años.



Raza

Los afroamericanos tienen un riesgo mucho mayor de muerte por accidente cerebrovascular.



Sexo

Las mujeres sufren más accidentes cerebrovasculares que los hombres. El accidente cerebrovascular mata a más mujeres que hombres.



Accidente cerebrovascular, AIT o ataque cardíaco previo

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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN
Cardiology

10

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

PUNTO 1: SIGA LAS INDICACIONES DE LIFE'S SIMPLE 7®

Siga **las indicaciones de Life's Simple 7®** para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular
Siete pequeños pasos para grandes cambios

- 1. Manténgase activo.** Trate de realizar 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso (o una combinación de ambos), preferiblemente extendidos a lo largo de la semana.
- 2. Mejore su alimentación.** Disfrute de una gran variedad de frutas y verduras, elija cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves de corral sin piel, pescados, frutos secos y legumbres. Utilice aceites vegetales no tropicales. Limite las grasas saturadas y trans, el sodio, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.



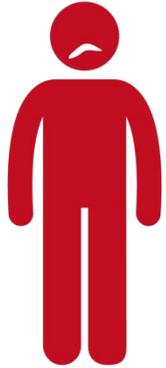
PUNTO 1: SIGA LAS INDICACIONES DE LIFE'S SIMPLE 7[®]

- 3. Pierda peso** y mantenga su peso bajo control.
- 4. No fume.** No fume, no utilice vaporizadores, tabaco, productos de nicotina ni vaporizadores y evite el humo o vapor de segunda mano.
- 5. Controle el colesterol** y, si tiene colesterol alto, trátelo.
- 6. Controle la presión arterial** y, si tiene hipertensión arterial, trátela.
- 7. Reduzca la glucemia** y contrólela si tiene diabetes.

Además, realice chequeos regulares y tome cualquier medicamento según lo prescrito.



MÉTODO F.A.S.T (RÁPIDO) SIGNOS DE ALARMA



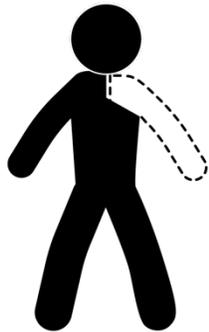
Face Drooping (parálisis facial)

¿Presenta asimetría u hormigueo en la cara? Pida a la persona que sonría.
¿La sonrisa es dispareja o torcida?



Speech Difficulty (dificultad para hablar):

¿Arrastra las palabras? ¿La persona no puede hablar o es difícil entenderla? Pida a la persona que repita una frase, como "el cielo es azul". ¿La persona repite la frase correctamente?



Arm Weakness (debilidad en los brazos):

¿Presenta asimetría u hormigueo en la cara? Pida a la persona que sonría.
¿La sonrisa es dispareja o torcida?



Time to call 911 (hora de llamar al 911 o al número de emergencias local):

Si alguien presenta alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al servicio de emergencia y lleve a la persona al hospital inmediatamente. Vea la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

13

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

PUNTO 2: Aprenda el método F.A.S.T. Signos de alarma

Conozca los signos de alarma de un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T.:

Face (cara). ***Arm*** (brazos).
Speech (habla). ***Time*** (tiempo).

- El método F.A.S.T. (rápido, en inglés) es una manera fácil de recordar los signos repentinos de un accidente cerebrovascular.
- Cuando pueda detectar los signos, ***llame al servicio de emergencias inmediatamente***. Vea la hora para saber cuándo aparecieron los primeros síntomas.



OTROS SÍNTOMAS



Si alguien presenta alguno de estos síntomas, llame al número de emergencias o a los servicios de emergencias médicas.

- Entumecimiento o debilidad repentina de la pierna, el brazo o la cara
- Confusión o dificultad repentina para comprender
- Problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de coordinación
- Cefalea grave repentina sin causa conocida

VIDEO: DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (RÁPIDO)



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



16

Amgen apoya con orgullo
to Serve de la American

PUNTO 3: ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame al 911 (o al número de emergencias local).

Cuanto antes reciba ayuda médica, mejor será el resultado.

- Acuda a un hospital *inmediatamente*.
- No conduzca usted mismo, a menos que no tenga absolutamente ninguna otra opción.

***Obtener ayuda
F.A.S.T. (rápido)***



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN
Cardiology

17

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

SIGA ESTOS PASOS HOY MISMO

Antes de que se produzca una emergencia:

- Descubra qué hospitales de su zona tienen atención para accidentes cerebrovasculares de emergencia las 24 horas.
- Mantenga una lista de números de teléfono de emergencia junto al teléfono y con usted en todo momento, por si acaso.
- Imprimir información sobre los signos de alarma de los accidentes cerebrovasculares: www.stroke.org/WarningSigns



HOSPITALES GALARDONADOS



www.heart.org/MyHealthcare



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



19

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Siga las indicaciones de **Life's Simple 7** para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular
- Aprenda el **método F.A.S.T.** Signos de alarma del accidente cerebrovascular
- ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? **Llame al número de emergencia: no espere... El tiempo perdido es cerebro perdido**

Comparta lo que ha aprendido con cinco amigos: Infórmeles sobre el método F.A.S.T. y llame al 911 (o al número de emergencias local) inmediatamente.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

20

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

21

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™



22

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

23

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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

SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™



24

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.



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