Strokes- Signs and Emergency Response Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SEÑALES DE DERRAMES CEREBRALES – RESPUESTA DE EMERGENCIA CHARLA DE SEGURIDAD

Es importante conocer los signos y síntomas de alguien que está sufriendo un derrame cerebral. Conocer los síntomas junto con la respuesta de emergencia adecuada es fundamental. Conocer esta información puede marcar la diferencia a la hora de que una víctima de un derrame cerebral reciba la atención médica que necesita para salvar su vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna de un lado del cuerpo.
- Pérdida brusca de la visión, la fuerza, la coordinación, la sensibilidad, el habla o la capacidad de comprender el habla.
- Oscurecimiento repentino de la visión, especialmente en un ojo.
- Dolor de cabeza repentino e intenso sin otra causa, seguido de una rápida pérdida de conciencia, lo que indica que se trata de una apoplejía debida a una hemorragia.
- Pérdida repentina del equilibrio, posiblemente acompañada de vómitos, náuseas, fiebre, hipo o problemas para tragar.
- Pérdida breve del conocimiento.
- Mareos inexplicables.

OTROS FACTORES DE RIESGO DE DERRAME CEREBRAL SON:

- **El tabaquismo** daña los vasos sanguíneos, lo que puede

provocar un derrame cerebral. Aproximadamente 1 de cada 6 hombres fuma. Los hombres también tienen más probabilidades de ser fumadores que las mujeres.

- **Sobrepeso y obesidad.** El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Aproximadamente 3 de cada 4 hombres en Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad.
- **La diabetes** aumenta el riesgo de un derrame cerebral porque puede dañar los vasos sanguíneos del cerebro. Aproximadamente 1 de cada 9 hombres tiene diabetes.
- **Beber demasiado** alcohol puede elevar los niveles de presión arterial y aumentar el riesgo de derrame cerebral. También aumenta los niveles de triglicéridos, una forma de grasa en la sangre que puede endurecer las arterias. Los hombres son más propensos que las mujeres a beber demasiado alcohol.
- **No realizar suficiente actividad física.** No realizar suficiente actividad física puede conducir a otras condiciones de salud que pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular. En 2017, menos de 1 de cada 3 hombres cumplió con las pautas de aeróbicos y fortalecimiento muscular.
- **Hombres afroamericanos** con mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIONES/ PROTOCOLOS

Conozca el ABC de la salud del corazón y del cerebro:

Aspirina: La aspirina puede ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral, pero debe consultar a su médico antes de tomarla, ya que puede empeorar algunos tipos de derrame cerebral. Antes de tomar aspirina, hable con su médico para saber si es adecuada para usted.

Presión arterial: Controle su presión arterial con cambios saludables en su estilo de vida. Si le recetan un medicamento para la tensión arterial, tómelo según las indicaciones.

Colesterol: Controle su colesterol en sangre con cambios saludables en su estilo de vida. Si le recetan un medicamento para el colesterol, tómelo según las indicaciones.

Tabaquismo: No empiece a fumar. Si fuma, aprenda a dejar de hacerlo.

Haga cambios en su estilo de vida

Coma sano: Elija alimentos saludables, incluidos los alimentos con menos sal, o sodio, para reducir la presión arterial, y alimentos ricos en fibra y cereales integrales para controlar el colesterol.

Realice una actividad física regular: La actividad física regular le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable y mantiene el corazón y los vasos sanguíneos más sanos. Los adultos mayores de 18 años deben realizar al menos 150 minutos (o 2 horas y 30 minutos) de actividad física cada semana y realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.

ACTUAR F.A.S.T. ES CLAVE PARA EL DERRAME CEREBRAL

Actuar **F.A.S.T.** puede ayudar a los pacientes con derrames cerebrales a recibir los tratamientos que necesitan desesperadamente. Los tratamientos para el derrame cerebral que mejor funcionan sólo están disponibles si el derrame cerebral se reconoce y se diagnostica en las tres horas siguientes a los primeros síntomas. Los pacientes con derrame cerebral pueden no tener derecho a ellos si no llegan al hospital a tiempo.
Si cree que alguien puede estar sufriendo un derrame cerebral, actúe **F.A.S.T.** y realice la siguiente y sencilla prueba:
F-Face – cara: Pídale a la persona que sonría. ¿Se le cae un lado de la cara?
A-arms- brazos: Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Se desplaza un brazo hacia abajo?
S-speech – hable: Pida a la persona que repita una frase sencilla. ¿Tiene el habla arrastrada o es extraña?
T-time – tiempo: Si ve alguno de estos signos, llame al 9-1-1 de inmediato.

CONCLUSIÓN

Debido al gran número de derrames cerebrales que se producen cada año, es muy probable que alguien que conozca pueda sufrir uno. Saber lo que hay que buscar cuando se trata de alguien que está sufriendo un derrame cerebral es fundamental. Usted puede marcar la diferencia para que la víctima reciba rápidamente los cuidados que necesita.