

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CEREBROVASCULAR

- Adormecimiento o debilidad repentina de la cara, el brazo o la pierna, en particular, cuando se presentan en un solo lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender
- Dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, borrachera o pérdida de equilibrio o de la coordinación de manera repentina
- Dolor de cabeza severo y repentino de causa desconocida

Otros síntomas importantes pero menos comunes son:

- Náusea y vómito repentinos, pero diferentes a los de una enfermedad por virus debido a la rapidez con que se presentan (en minutos u horas, en lugar de tardar varios días)
- Desmayo breve o período de pérdida del conocimiento (desvanecimiento, confusión, convulsiones o coma)

Si usted nota alguno de estos síntomas, o si los ve en otra persona, llame al 911.

El tratamiento es más eficaz si se proporciona de inmediato.

¡Cada minuto cuenta!

El apoyo a través unas contribuciones caritativas de Pfizer, Inc. y el Bristol-Myers Squibb/Sanofi Pharmaceuticals Partnership

**www.stroke.org
1-800-STROKES
(1-800-787-6537)**



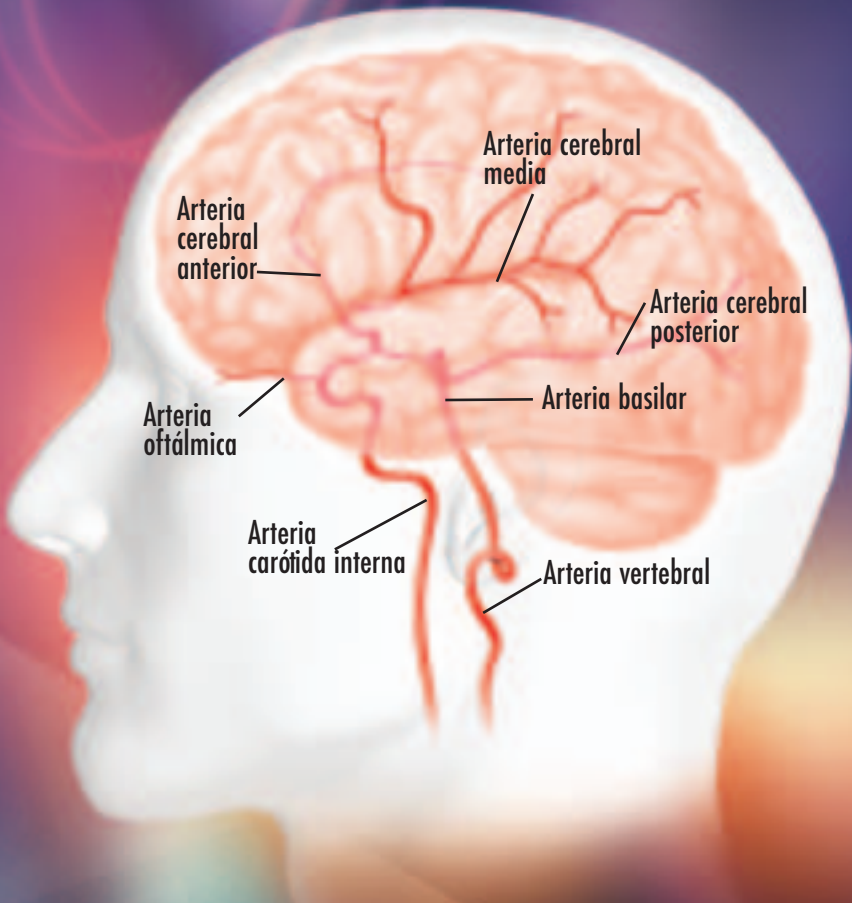
¿QUÉ ES UN ATAQUE CEREBROVASCULAR?



**National Stroke
Association™**

www.stroke.org

Riego sanguíneo en el CEREBRO



Los vasos sanguíneos que llevan la sangre del corazón al cerebro se llaman arterias. El cerebro necesita un transporte constante de sangre, la cual contiene el oxígeno y las sustancias nutritivas que el cerebro necesita para funcionar. Cada arteria alimenta una parte específica del cerebro. Cuando una de las arterias que va al cerebro se obstruye o se revienta, ocurre un ataque cerebrovascular (ataque o embolia cerebral). Cuando esto sucede, parte del cerebro no recibe la sangre que necesita y empieza a morir.

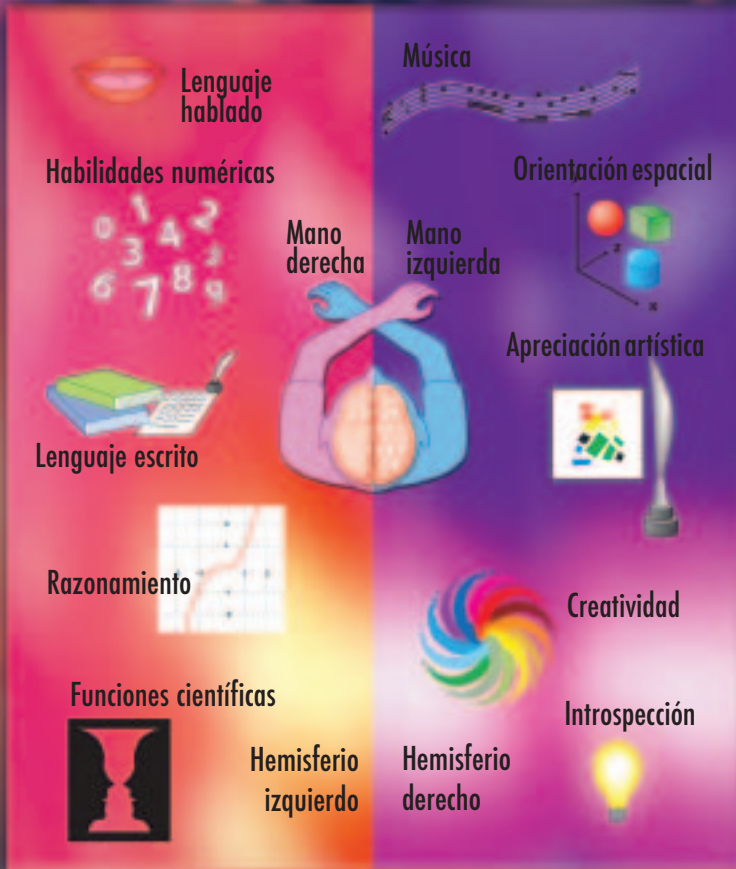
El cerebro humano se divide en varias áreas que controlan el movimiento y la sensibilidad; es decir, los movimientos y las sensaciones del cuerpo. La figura del lado derecho del cerebro muestra algunas de estas áreas. Cuando un ataque cerebrovascular daña alguna parte del cerebro, es posible que esa área ya no funcione como lo hacía antes. Esto puede causar problemas para caminar, hablar, ver o sentir.



FUNCIONES

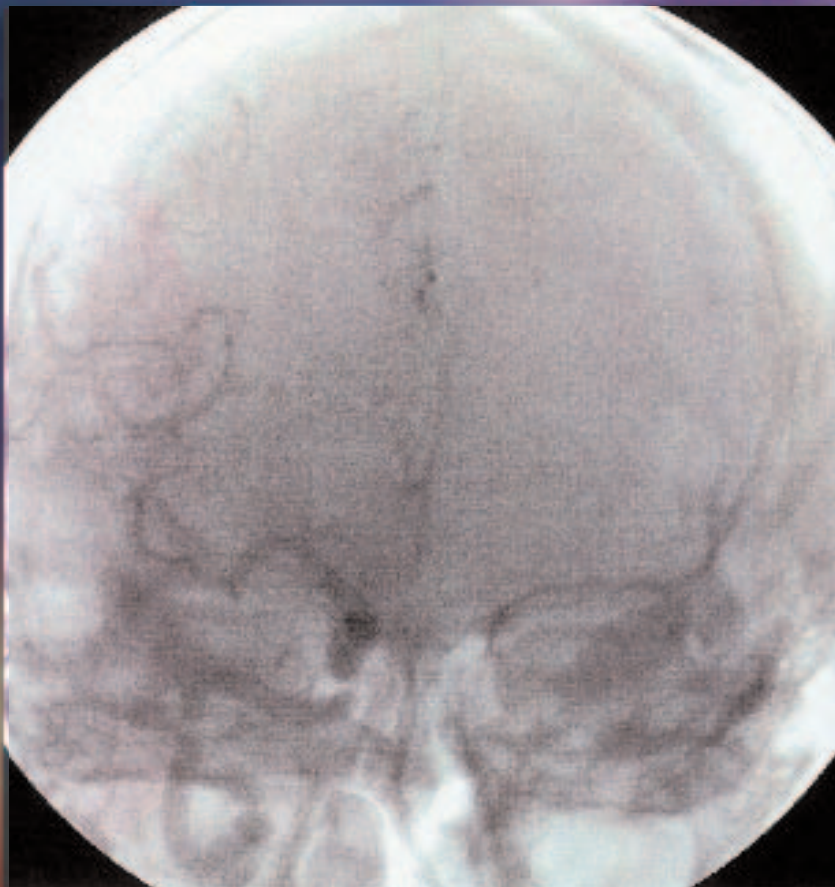
motora y sensitiva

HEMISFERIOS izquierdo y derecho



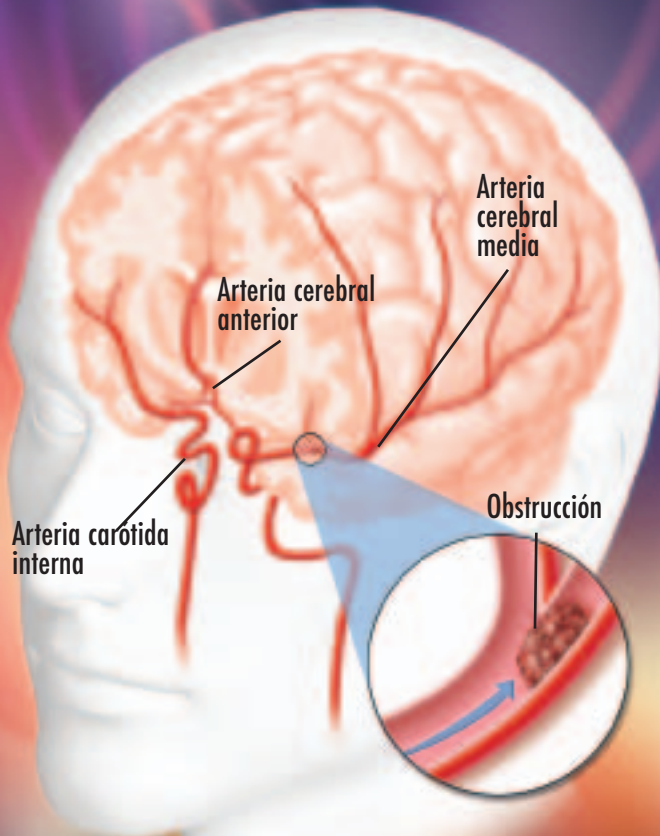
El lado o hemisferio izquierdo del cerebro controla el movimiento y las sensaciones del lado opuesto del cuerpo (el lado derecho). También se encarga de nuestra habilidad para resolver problemas de ciencias, de entender lo que leemos y lo que oímos que dice la gente, de las habilidades numéricas como sumar y restar, y del razonamiento. El lado derecho del cerebro controla los movimientos y las sensaciones del lado izquierdo del cuerpo, y nuestras habilidades artísticas, como el talento musical y la creatividad.

ARTERIOGRAFÍA Cerebral

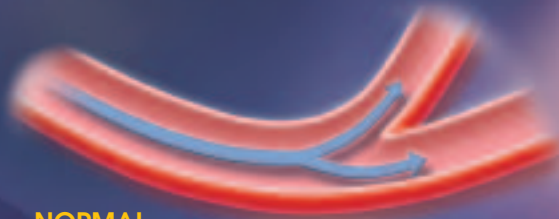


Una arteriografía o angiografía es cuando se inyecta un tinte en las arterias del cerebro para poder verlas en las radiografías. Las arteriografías sirven para localizar vasos sanguíneos anormales y obstruidos en el cerebro.

Ataque isquémico transitorio (AIT)

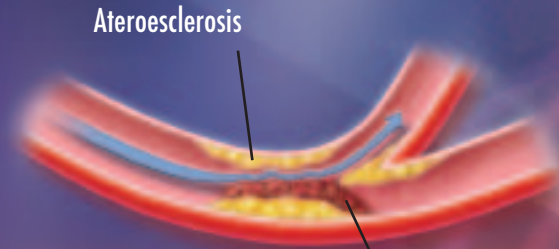


Si una arteria dentro del cerebro, o que va al cerebro, se obstruye durante poco tiempo, el flujo de la sangre que alimenta una parte del cerebro disminuye o se detiene. Esta falta de sangre y de oxígeno puede causar un ataque isquémico transitorio (AIT) o ataque cerebrovascular pasajero, con síntomas como adormecimiento, dificultad para hablar y pérdida de equilibrio o de coordinación. Es común que estos síntomas duren poco tiempo y luego desaparezcan. Los ataques isquémicos transitorios no causan daño permanente al cerebro, pero son señales importantes de advertencia de un ataque cerebrovascular y debe prestárseles atención.



NORMAL

Arteria normal: la sangre fluye con facilidad a través de una arteria sin obstrucciones.

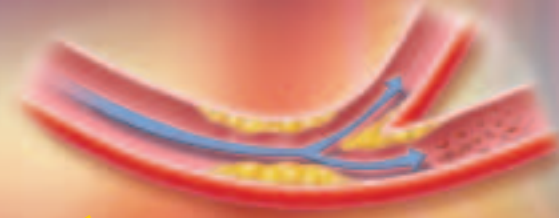


Aterosclerosis

OBSTRUCCIÓN

Coágulo

Obstrucción: una arteria puede quedar obstruida por materia grasa, llamada placa, o por un coágulo de sangre. Esto reduce el flujo de sangre al cerebro y puede causar un ataque cerebrovascular. En esta figura, la aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias, se debe al colesterol o acumulación de placa.

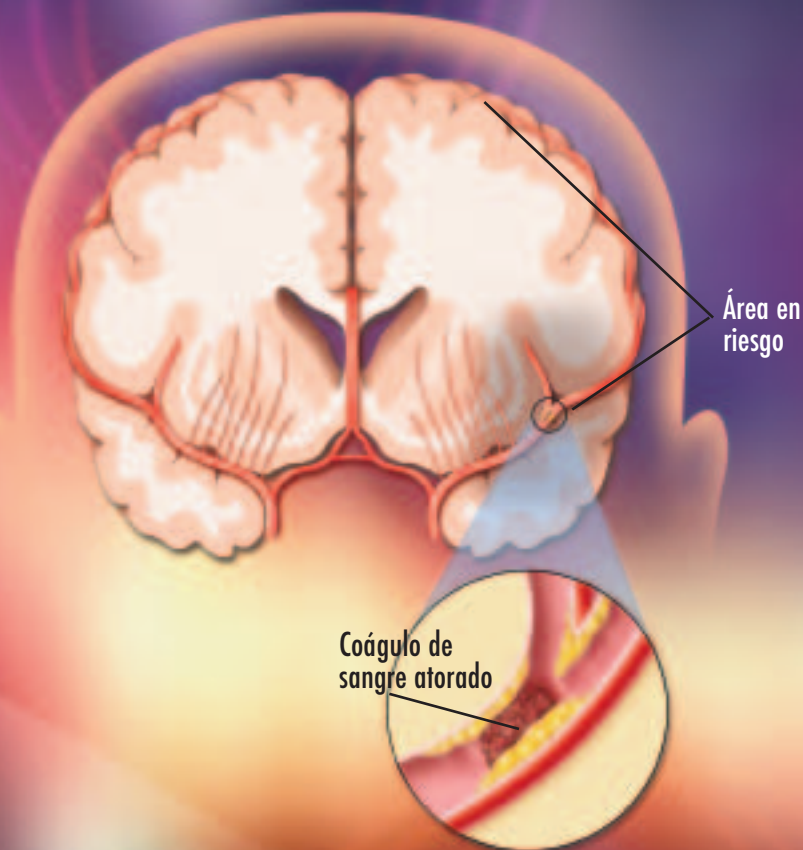


**COÁGULO
DISUELTO**

Liberación de la obstrucción: la placa o el coágulo de sangre se desintegran y la sangre vuelve a circular al cerebro. Esto es lo que sucede cuando hay un ataque isquémico transitorio, en el que las células del cerebro se recuperan sin daños permanentes.

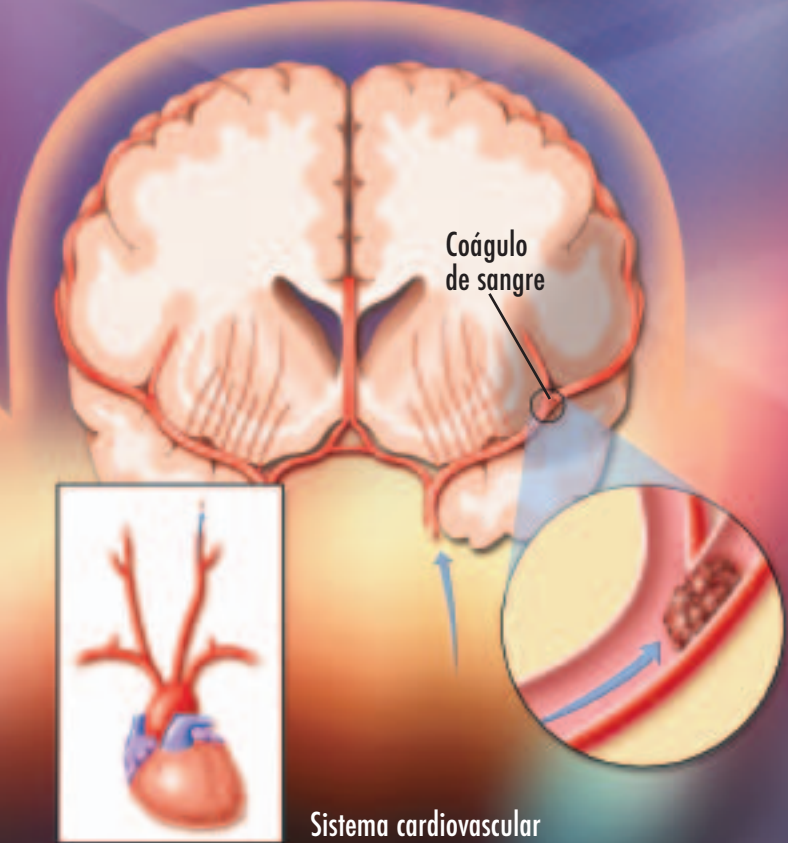
Mecanismo del FLUJO SANGUÍNEO con arterias normal y obstruida

Vista transversal de la parte frontal del cerebro con una **ARTERIA OBSTRUIDA**



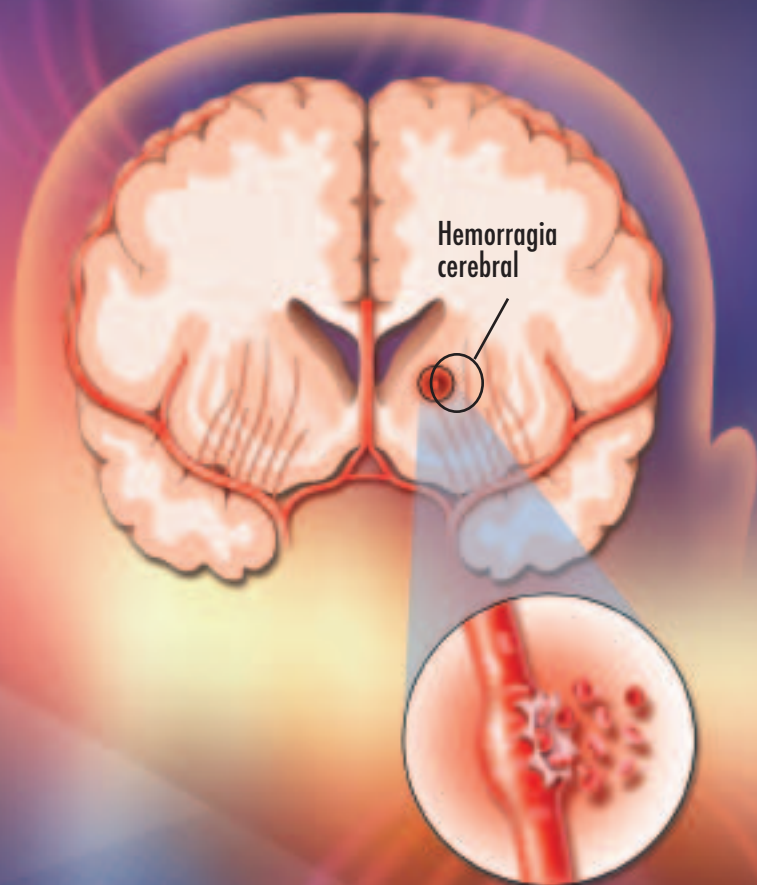
Cuando un coágulo de sangre obstruye una arteria e interrumpe el flujo de sangre oxigenada a una parte del cerebro, ocurre un ataque cerebrovascular isquémico. A menos que los vasos sanguíneos cercanos puedan llevar suficiente sangre a la parte afectada, las células del cerebro empezarán a morir. Las personas que sobreviven a un ataque cerebrovascular tienen problemas para usar algunas partes del cuerpo o pierden por completo ciertas capacidades. El ataque cerebrovascular isquémico es el tipo más común.

Hay dos tipos de ataques cerebrovasculares isquémicos: embólico y trombótico. En un ataque cerebrovascular embólico, se forma un coágulo de sangre o fragmento de placa en otra parte del cuerpo, por lo general, en el corazón o en las arterias grandes que van al cerebro. Este coágulo o fragmento viaja por el torrente circulatorio hasta el cerebro, y ahí bloquea un vaso sanguíneo y causa un ataque cerebrovascular. Un ataque cerebrovascular trombótico es un coágulo sanguíneo que no viaja sino que se forma dentro de una de las arterias que alimenta al cerebro. El coágulo puede interrumpir el flujo de sangre y causar un ataque cerebrovascular.



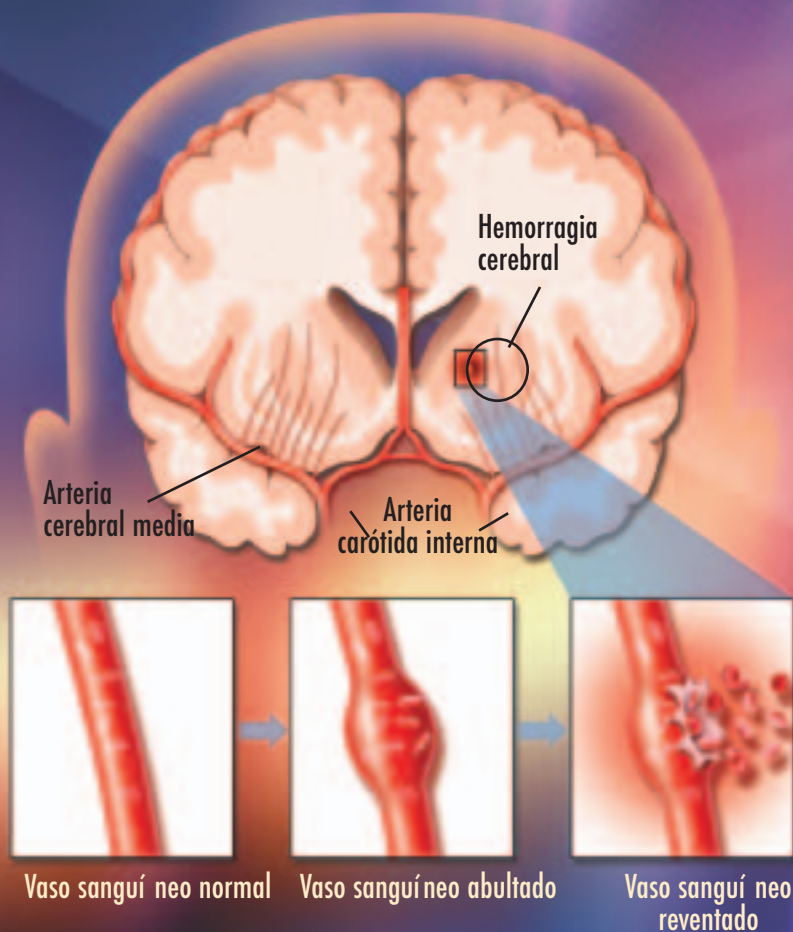
ATAQUE CEREbroVASCULAR isquémico

ATAQUE Cerebrovascular hemorrágico



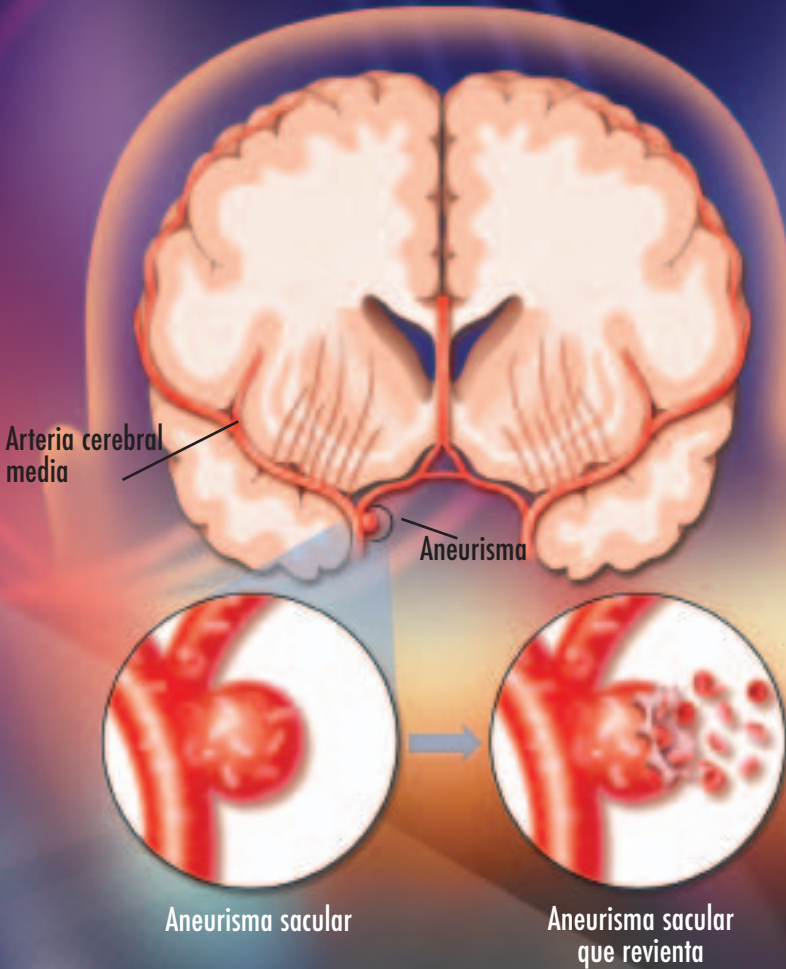
Los ataques cerebrovasculares causados por un vaso sanguíneo que se revienta y derrama sangre en el cerebro se llaman ataques cerebrovasculares hemorrágicos. La presión sanguínea alta y los aneurismas del cerebro hacen que el vaso sanguíneo se debilite y cause este tipo de ataque cerebrovascular (vea la página 11).

HEMORRAGIA intracerebral



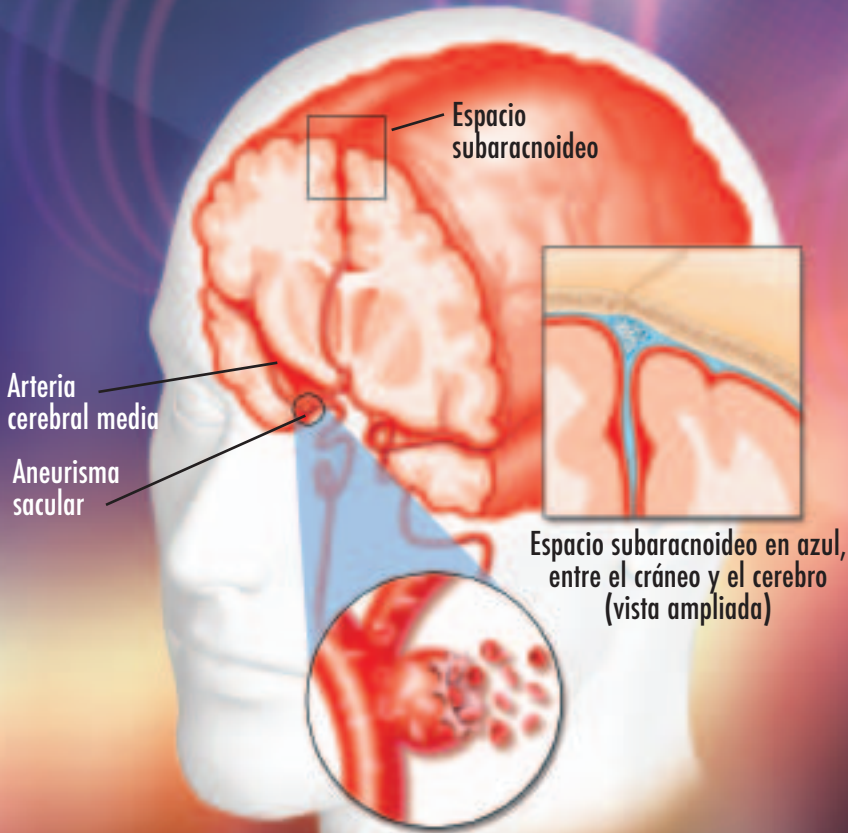
La hemorragia intracerebral es un tipo de ataque cerebrovascular hemorrágico que ocurre cuando un vaso sanguíneo se revienta y sangra dentro del cerebro. La presión sanguínea alta, también llamada hipertensión, es la causa más común de este tipo de ataque cerebrovascular. La hemorragia hace que las células del cerebro mueran y que esa parte del cerebro ya no funcione normalmente.

Un aneurisma es una parte débil en la pared de una arteria que puede abultarse y formar una dilatación de paredes delgadas (vea la figura). Cuando crece, el aneurisma se hace más débil y puede romperse y derramar sangre dentro y fuera del cerebro.



ANEURISMA

HEMORRAGIA subaracnoidea



La hemorragia subaracnoidea es el otro tipo de ataque cerebrovascular hemorrágico. Sucede cuando un vaso sanguíneo se revienta cerca de la superficie del cerebro y la sangre se vacía en la parte externa alrededor del cerebro. La hemorragia puede aumentar la presión en el cerebro y dañar las células cerebrales. Este tipo de ataque cerebrovascular tiene muchas causas posibles, pero suele deberse a un aneurisma que se revienta.

INDICACIONES de la
Asociación Nacional de Enfermedad
Cerebrovascular
(National Stroke Association)
para prevenir un ataque cerebrovascular

1. Conozca cuál es su presión arterial. Si es alta, siga las indicaciones del médico para bajarla.

- La presión arterial alta (hipertensión) es una de las causas más comunes de ataques cerebrovasculares.
- La medida de la presión arterial tiene dos números; por ejemplo, 120/80. El primer número se llama presión arterial sistólica, y mide la fuerza con que la sangre empuja las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón está bombeando. El segundo número es la presión arterial diastólica, y mide la fuerza con que la sangre empuja las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.
- En las personas mayores de 18 años, se considera que un valor menor que 120/80 es una buena presión arterial. Si el resultado es constantemente mayor que 120/80 y menor que 139/89, indica que hay prehipertensión. La presión arterial alta es un resultado de 140/90 o mayor.
- La presión arterial puede medirse en el consultorio del médico, en las ferias de la salud, en casa con un aparato automático para la presión arterial, o en las farmacias o supermercados locales.
- Pida que le revisen la presión arterial al menos una vez al año, o más seguido si tiene antecedentes de presión arterial alta, si ha tenido un ataque cardíaco o un ataque cerebrovascular, si tiene diabetes, enfermedad de riñón, colesterol alto o sobrepeso.
- Si tiene presión arterial alta, es posible que el médico le recomiende cambiar su dieta, hacer ejercicio constante, tomar medicamentos para controlarla o las tres cosas.

2. Pregunte si tiene fibrilación auricular. Si le indican que sí, siga las instrucciones del médico para controlarla.

- La fibrilación auricular (FA) es un latido irregular del corazón que altera su funcionamiento y hace que la sangre se acumule en partes del mismo. Esta sangre estancada puede formar coágulos y causar un ataque cerebrovascular.
- El médico suele detectar si usted tiene fibrilación auricular cuando le revisa el pulso, o por medio de exámenes médicos como un electrocardiograma (ECG) o una medición de la actividad eléctrica del corazón.
- Si usted tiene FA, es posible que el médico le recete medicamentos para disminuir el riesgo de un ataque cerebrovascular.

3. Si fuma, deje de hacerlo.

- El tabaco aumenta al doble el riesgo de un ataque cerebrovascular.
- Si deja de fumar hoy, el riesgo empezará a bajar inmediatamente.
- Cinco años después de dejar de fumar, su riesgo de un ataque cerebrovascular puede ser el mismo que el de alguien que nunca ha fumado.

4. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.

- Un vaso de vino, una cerveza o una cuba al día pueden reducir el riesgo de un ataque cerebrovascular, siempre y cuando no haya otra razón médica por la cual usted no deba beber alcohol.
- En realidad, beber mucho puede aumentar el riesgo de ataques cerebrovasculares.
- Recuerde que el alcohol es una droga y que puede interactuar con otros medicamentos que usted esté tomando. El alcohol hace daño en grandes cantidades. Si no bebe alcohol, no empiece a hacerlo.

INDICACIONES de la Asociación Nacional de
Enfermedad Cerebrovascular
(National Stroke Association)
para prevenir un ataque cerebrovascular
(continuación)

5. Conozca su nivel de colesterol. Si es alto, siga las indicaciones del médico para controlarlo.

- Un nivel bajo de colesterol (una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en la sangre) puede disminuir el riesgo de ataques cerebrovasculares. Cuando el nivel de colesterol es alto, usted tiene mayor riesgo de una enfermedad cardíaca, la cual aumenta el riesgo de tener un ataque cerebrovascular.
- El nivel combinado de colesterol HDL (lipoproteínas de densidad alta, HDL por sus siglas en inglés) y LDL (lipoproteínas de densidad baja) debe ser inferior a 200.
- Con frecuencia, el colesterol alto se controla con dieta y ejercicio; sin embargo, es posible que algunas personas necesiten tomar medicamentos.
- Los estudios recientes han demostrado que incluso las personas que tienen niveles normales de colesterol pueden reducir el riesgo de un ataque cerebrovascular cuando toman ciertos medicamentos para bajar el colesterol.

6. Si tiene diabetes, siga atentamente el consejo del médico para mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre.

- La diabetes aumenta el riesgo de un ataque cerebrovascular.
- Para controlar la diabetes, el médico puede recomendarle comidas saludables, ejercicio y medicamentos.

7. Incluya el ejercicio en su rutina diaria.

- Aun un poco de ejercicio (como una caminata energética, un paseo en bicicleta, la natación o los trabajos en el jardín) puede mejorar la salud y disminuir el riesgo de ataques cerebrovasculares.
- De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los adultos deben realizar actividades físicas moderadas durante 30 minutos por lo menos, cinco o más días a la semana.
- Haga ejercicio acompañado de un amigo; así es más probable que el ejercicio se vuelva un hábito.
- Hable con el médico antes de empezar un programa de ejercicio intenso.

8. **Coma una dieta baja en sodio (sal) y baja en grasas.**

- Una dieta con poca sal y pocas grasas puede disminuir la presión arterial y, más importante aún, reducir el riesgo de ataques cerebrovasculares.
- Trate de comer una dieta equilibrada todos los días, con mucha fruta, verdura y cereales, y cantidades moderadas de proteínas (carne, pescado, huevos, leches, nueces, tofu y algunos frijoles).

9. **Pregunte a su médico si usted padece de problemas de la circulación (flujo de la sangre) que aumentan el riesgo de un ataque cerebrovascular. Si le indica que sí, siga las instrucciones del médico para controlarlos.**

- La acumulación de depósitos de grasa puede obstruir las arterias que llevan la sangre del corazón al cerebro. Si no se les da tratamiento, las obstrucciones pueden causar un ataque cerebrovascular.
- El médico puede hacerle exámenes para detectar este problema, como escuchar las arterias, de la misma manera que escucha el corazón, o estudiar imágenes de las arterias por medio de equipo médico.
- Los problemas de circulación suelen tratarse con medicamentos. Si el médico le receta un medicamento, tómelo siguiendo exactamente las indicaciones.
- A veces, es necesaria una cirugía para corregir problemas circulatorios como una arteria obstruida.

10. **Si usted tiene alguno de los síntomas de un ataque cerebrovascular, o si los ve en otra persona, llame al 911. (Al reverso de este folleto, vea los síntomas de un ataque cerebrovascular.)**

Acerca de la National Stroke Association

(Asociación Nacional de Enfermedad Cerebrovascular)

La misión de la National Stroke Association es reducir la cantidad de ataques cerebrovasculares y sus efectos, cambiando la manera en que se perciben y se tratan estos ataques. En los Estados Unidos, somos la única organización sin fines de lucro que dedica el 100 por ciento de sus recursos a los ataques cerebrovasculares por medio de diversos programas.

La National Stroke Association ofrece educación y servicios para la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la recuperación de un ataque cerebrovascular. Atendemos tanto al público como a las comunidades de profesionales: personas en riesgo de un ataque cerebrovascular, proveedores de atención médica, funcionarios de salud pública, sobrevivientes de un ataque cerebrovascular, sus familias y las personas a cargo de su cuidado. Nuestros programas de educación profesional y al público han proporcionado a millones de estadounidenses las herramientas para prevenir un ataque cerebrovascular, reconocer los síntomas, darles a conocer dónde obtener la mejor atención y brindar a los sobrevivientes de ataques cerebrovasculares información para que puedan disfrutar su vida al máximo.

Los servicios de la National Stroke Association incluyen:

- Proporcionar información y recursos al público y a los profesionales por medio de nuestra línea directa para ataques cerebrovasculares, 1-800-STROKES, y nuestro sitio web, www.stroke.org.
- Ofrecer material educativo impreso y audiovisual en inglés y español sobre la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de un ataque cerebrovascular.
- Publicar la revista StrokeSmart que contiene información sobre temas actuales de ataques cerebrovasculares, dirigidos a sobrevivientes, personal a cargo de su cuidado, proveedores de atención médica y otras personas que afrontan este problema.
- Promover una campaña de conciencia pública durante el mes de mayo, el mes dedicado a los ataques cerebrovasculares (National Stroke Awareness Month).
- Proporcionar información y apoyo a los hospitales sobre todos los aspectos de un ataque cerebrovascular, por medio de nuestra red para los hospitales con centros de ataque cerebrovascular (Stroke Center Network).
- Ofrecer herramientas y recursos para promover la atención posterior a un ataque cerebrovascular, por medio de nuestra innovadora red para la rehabilitación y la recuperación (Rehabilitation and Recovery Network) dedicada a los ataques cerebrovasculares.
- Patrocinar programas médicos y oportunidades de educación continua para los profesionales de atención médica.
- Ofrecer guía y apoyo a los sobrevivientes de un ataque cerebrovascular y a sus familias, por medio de materiales educativos y remisiones a nuestras organizaciones y grupos de apoyo dedicados a ataques cerebrovasculares.
- Reunir a los líderes expertos en ataques cerebrovasculares del país para que participen en los consejos consultivos de la National Stroke Association.

**ÚNASE A NOSOTROS en la lucha contra los ataques cerebrovasculares.
Llame al 1-800-STROKES o visite www.stroke.org
para obtener más información sobre la National Stroke Association.**