Intermountain® Healthcare

Accidente Cerebrovascular y AIT:
Lo Que Usted Necesita Saber y Hacer

Los accidentes cerebrovasculares son la causa principal de discapacidad en los adultos y la cuarta causa principal de muerte en los Estados Unidos. Esta hoja le explica lo que usted debe saber y hacer para reconocer y prevenir un accidente cerebrovascular.

¿Qué es un accidente cerebrovascular? ¿Qué es un AIT?

Un accidente cerebrovascular (ACV; 'stroke', en inglés) ocurre cuando el flujo sanguíneo a una parte de su cerebro se detiene de repente. Esto puede ocurrir si un coágulo sanguíneo bloquea un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular isquémico) o si un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe (accidente cerebrovascular hemorrágico). Sus células cerebrales necesitan el oxígeno y los nutrientes transportados por la sangre, de modo que, cuando ocurre un accidente cerebrovascular, las células del cerebro comienzan a morir después de pocos minutos.

Un ataque isquémico transitorio (AIT, o TIA por sus siglas en inglés) ocurre cuando un coágulo de sangre bloquea temporalmente un vaso que transporta sangre al cerebro. Un AIT, que algunas veces es llamado "mini-accidente cerebrovascular", puede causar algunos de síntomas de un accidente cerebrovascular, pero éstos son temporarios y no causan ningún daño permanente. Con frecuencia, un AIT ocurre antes de un accidente cerebrovascular y nunca debe ser ignorado.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

- Los signos y síntomas del ACV se presentan súbitamente:
- Entumecimiento o debilidad repentinos de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión o problemas repentinos para hablar o comprender
- Dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo o pérdida de equilibrio o coordinación repentinos
- Dolor de cabeza repentino y severo, sin causa conocida

Si usted nota cualquiera de estos signos y síntomas, llame inmediatamente al 911. Tome nota de la hora exacta en que comenzaron los síntomas (o cuándo fue vista la persona en buen estado por última vez) e informe a los paramédicos o personal del hospital de esa hora. Esta información es importante y puede afectar las decisiones de tratamiento.

Durante un accidente cerebrovascular, cada segundo cuenta. **¡Piense rápido!** (**B.E. F.A.S.T.** por sus siglas en inglés). **Llame al 911** si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

B - BALANCE (EQUILIBRIO).

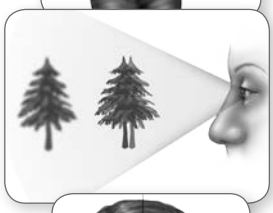
¿Hay pérdida repentina del equilibrio o de la coordinación?

(Para comprobarlo, pídale a la persona que camine en línea recta o que se toque la nariz con cada dedo de la mano).

E - EYES (OJOS).

¿Hay cambios repentinos en la visión?

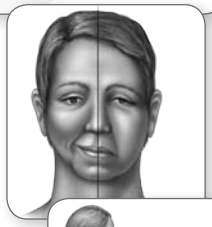
(Para comprobarlo, pregúntele a la persona si tiene visión doble o no puede ver con un ojo).



F - FACE (CARA).

¿Le cuelga uno de los lados de la cara?

(Para comprobarlo, pídale a la persona que sonría.)



A - ARM (BRAZO).

¿Tiende a caerle un brazo?

(Para comprobarlo, pida a la persona que eleve ambos brazos.)

S - SPEECH (HABLA).

¿Se escuchan las palabras como arrastradas?

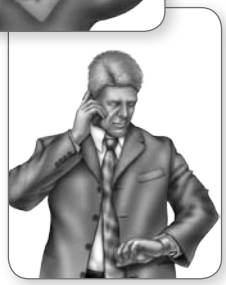
¿Es confusa la forma de hablar?

(Para comprobarlo, pida a la persona que repita una frase.)

T - TIME (MOMENTO EN QUE COMENZARON LOS SÍNTOMAS).

¿Cuándo fue la última vez que la persona se veía o actuaba con normalidad?

Anote la hora exacta en que los síntomas comenzaron. Dele esta información a los paramédicos.



¿Estoy en riesgo de tener un accidente cerebrovascular?

Cualquiera puede tener un accidente cerebrovascular. Pero los estudios muestran que usted tiene más probabilidades de tener un accidente cerebrovascular si presenta los siguientes factores de riesgo:

- **Aterosclerosis** (acumulación de grasa en sus arterias)
- **Presión arterial elevada**
- **Problemas con el colesterol** (LDL o triglicéridos elevados, o HDL bajo)
- **Diabetes**
- **Obesidad**
- **Poca actividad física**
- **Fibrilación auricular** u otras enfermedades del corazón
- **Consumo de tabaco**
- **Consumo de drogas o consumo excesivo de alcohol**
- **Uso de píldoras anticonceptivas** (mayor riesgo si es mayor de 35 años de edad o si fuma)
- **Origen étnico** (los afroamericanos y los hispanos tienen un riesgo más alto)
- **Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular o AIT** (si usted o alguien de su familia ha tenido un accidente cerebrovascular o AIT)
- **Edad** (a mayor edad, el riesgo aumenta)

¿Qué puedo hacer para prevenir un accidente cerebrovascular?

Para ayudar a prevenir un accidente cerebrovascular, disminuya sus factores de riesgo.

Vea la lista en la parte superior de esta página. ¿Se aplica a usted alguno de estos factores de riesgo? ¿Cuáles?

Algunos factores de riesgo, como la edad o los antecedentes familiares, están fuera de su control. Sin embargo, otros pueden ser controlados o incluso eliminados. Para ayudar a prevenir un accidente cerebrovascular — y para mejorar su salud de otras maneras — haga lo siguiente:

- **Consulte a su médico con regularidad.** Acuda a todas las citas de seguimiento y realice una visita al menos una vez al año. Su médico puede buscar factores de riesgo "silenciosos" como presión arterial alta, y le ayudará a manejar cualquier enfermedad crónica como la diabetes. Si usted necesita dejar de fumar o dejar las drogas o el alcohol, su médico también le puede ayudar.
- **Deje de fumar.** Si deja de fumar hoy usted mejorará drásticamente su salud ahora y en el futuro. Reducirá la posibilidad de tener un accidente cerebrovascular, así como muchas otras condiciones médicas graves. Para obtener ayuda para dejar de fumar, hable con su médico. O bien, llame a esta línea telefónica gratuita y confidencial: 1-888-567-TRUTH (1-888-567-8788). La línea telefónica en español es 1-877-629-1585.
- **Tome sus medicamentos.** Si su médico le ha recetado un medicamento, tómelo exactamente según lo prescrito. Sus medicamentos para la presión arterial, para el colesterol y para la diabetes son particularmente importantes.
- **Mantenga un peso saludable.** Esto le ayudará a controlar su presión arterial, el colesterol y la diabetes, y le ayudará a reducir las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular. Hable con su médico o un dietista registrado acerca de cómo perder peso de manera segura, lenta y permanente.
- **Manténgase activo todos los días**. La actividad física protege su corazón, su cerebro y sus huesos. Lo hace a usted más fuerte, le da más energía y le ayuda a lidiar con el estrés diario. Por esto, intente realizar 30 minutos de ejercicio moderado casi todos los días, y busque maneras de estar más activo durante todo el día. Use las escaleras en lugar del ascensor. Estaciónese en la esquina más lejana del estacionamiento. Saque al perro a pasear. ¡Empiece a moverse y disfrute de la vida!

© 2011 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS149S - 12/11** (Spanish translation 10/09 and 11/11 by Lingotek, Inc.)