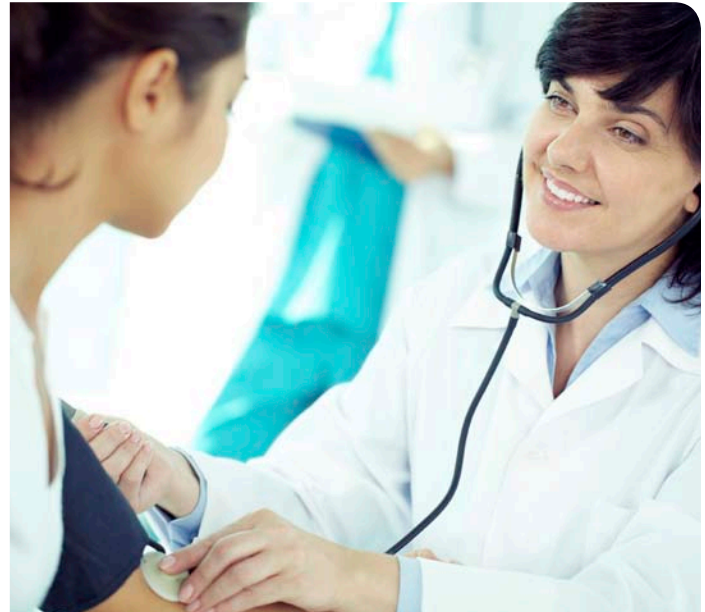




hablemos sobre

De factores de riesgo de ataque cerebral

El primer paso para prevenir un ataque cerebral es saber cuáles son los factores de riesgo. Algunos factores de riesgo se pueden tratar o cambiar, pero otros no. Haga controles médicos de forma regular y sepa cuáles son sus riesgos, de esta manera podrá enfocarse en lo que puede cambiar y disminuir su riesgo de sufrir un ataque cerebral.



¿Qué factores de riesgo puedo cambiar o tratar?

- **Presión arterial alta.** El más destacado y mayor factor de riesgo de ataque cerebral. Es la causa número 1 de ataques cerebrales. Sepa su presión arterial y hágasela medir al menos una vez cada dos años. La presión arterial normal debe estar por debajo de 120/80. Si su presión constantemente ronda los 140/90 o más, es demasiado alta. Hable con su médico de cómo controlarla.
- **El consumo de tabaco.** El tabaco daña los vasos sanguíneos. Esto puede generar obstrucciones en dichos vasos sanguíneos y provocar un ataque cerebral. No fume y evite estar con gente que fuma.
- **Diabetes.** Tener diabetes aumenta el riesgo de ataque cerebral ya que puede causar trastornos en los vasos sanguíneos del cerebro. Trabaje con su médico para controlar la diabetes.
- **Colesterol alto.** El colesterol alto aumenta el riesgo de que las arterias se obstruyan. Si una arteria que va al cerebro se bloquea, puede dar lugar a un ataque cerebral.
- **La inactividad física y la obesidad.** Estar inactivo, obeso, o ambos, puede aumentar su riesgo de enfermedad cardiovascular.
- **Enfermedades arteriales o de las carótidas.** Las arterias carótidas del cuello proveen la mayoría de la sangre a su cerebro. Una arteria carótida dañada por una acumulación de placa grasosa dentro de la pared de la arteria puede obstruirse a causa de un coágulo. Esto provoca un ataque cerebral.
- **Los ataques isquémicos transitorios (AIT).** Reconocer y tratar los AIT puede reducir el riesgo de un ataque cerebral grave. Los AIT producen síntomas parecidos a los de un ataque cerebral pero la mayoría no tienen efectos duraderos. Aprenda a reconocer las señales de aviso de un ataque isquémico transitorio y si los tiene obtenga tratamiento médico inmediatamente.
- **La fibrilación auricular u otra enfermedad cardíaca.** En la fibrilación auricular las cavidades superiores del corazón tiemblan (como un tazón de gelatina) en lugar de latir de manera rítmica y organizada. Esto hace que la sangre se acumule y coagule, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque cerebral. La fibrilación auricular quintuplica el riesgo de sufrir un ataque cerebral. La gente con otros tipos de enfermedades del corazón también tiene un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral.
- **Ciertos trastornos sanguíneos.** Un recuento alto de glóbulos rojos aumenta la probabilidad de coágulos, aumentando así el riesgo de ataque cerebral. La anemia falciforme aumenta el riesgo de

(continuado)



ataque cerebral debido a que las células falciformes se adhieren a las paredes de los vasos sanguíneos y pueden bloquear arterias.

- **Consumo excesivo de alcohol.** Tomar un promedio de más de un trago por día en el caso de las mujeres o más de dos tragos al día en el caso de los hombres puede elevar la presión arterial. Consumo de alcohol hasta el emborrachamiento puede conducir a un ataque cerebral.
- **Uso de drogas ilegales.** Uso de drogas intravenosas conlleva un alto riesgo de ataque cerebral. El consumo de cocaína también se ha relacionado con ataques cerebrales. Las drogas ilegales a menudo causan ataques cerebrales hemorrágicos.

¿Cuáles son los factores de riesgo que no puedo controlar?

- **Aumento de la edad.** El ataque cerebral afecta a personas de todas las edades. Sin embargo, mas se envejece, mayor es el riesgo de ataque cerebral.
- **Sexo.** En la mayoría de los grupos por edad, los hombres tienen más ataques cerebrales que las mujeres, pero la mortalidad es más elevada en las mujeres.
- **Herencia y raza.** Las personas cuyos parientes consanguíneos han tenido un ataque cerebral tienen



Edad, el sexo, la herencia y la raza son algunos de los factores que definen el riesgo de ataque cerebral que y que no se pueden controlar.

mayor riesgo de tener uno. Los afroamericanos tienen un mayor riesgo de morir y quedar discapacitados por un ataque cerebral que los caucásicos. Esto se debe a que son más propensos a tener presión arterial alta. Los hispanoamericanos también tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral.

- **Antecedentes de ataque cerebral.** Alguien que ha tenido un ataque cerebral corre un riesgo incrementado de padecer otro.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) para aprender más sobre ataques cerebrales o encuentre grupos de apoyo cercanos, o visite **StrokeAssociation.org**.
- 2 Inscríbese para recibir la revista *Stroke Connection*, una revista gratuita para sobrevivientes a ataques cerebrales y cuidadores en **strokeconnection.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en **strokeassociation.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cuáles son mis factores de riesgo de ataque cerebral?

¿Cuáles son los síntomas de TIA y ataque cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **strokeassociation.org/hablemos** para aprender más.