



OTRAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Las personas con enfermedad coronaria o insuficiencia cardíaca tienen mayor riesgo de ataque cerebral. Miocardiopatía dilatada (malformación del corazón), enfermedad de las válvulas del corazón y algunos tipos de defectos congénitos del corazón también aumentan el riesgo de un ataque cerebral.

ANEMIA FALCIFORME

(TAMBIÉN LLAMADO ANEMIA DE CÉLULAS FALCIFORMES)

Este trastorno genético afecta principalmente a los niños afroamericanos e hispanos. Los glóbulos rojos “falciformes o hoz” son menos capaces de transportar oxígeno a los en forma de tejidos y órganos. Estas células también tienden a pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos, lo que puede bloquear las arterias que van al cerebro y causar un ataque cerebral.

ENFERMEDAD ARTERIOPATÍA PERIFÉRICA

Es el estrechamiento de los vasos sanguíneos que transportan la sangre a los músculos de las piernas y de los brazos. Es causada por acumulación de grasa de placa en las paredes de las arterias. Las personas con enfermedad arterial periférica tienen un mayor riesgo de padecer de enfermedad de las arterias carótida, lo que aumenta su riesgo de sufrir un ataque cerebral.

ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CARÓTIDAS

Las arterias carótidas en el cuello llevan la sangre a su cerebro. Una arteria carótida estrechada por depósitos de grasa de puede bloquearse a causa de un coágulo de sangre. La enfermedad de la arteria carótida también se llama la estenosis de la arteria carótida.



ENTERNDER SU RIESGO DE UN ATAQUE CEREBRAL (STROKE)



StrokeAssociation.org/prevent
1-888-4-STROKE



Together
to End Stroke™

©2014, American Heart Association.
All Rights Reserved.



Together
to End Stroke™

CADA 40 SEGUNDOS, ALGUIEN SUFRE UN ATAQUE CEREBRAL (STROKE)

Sin embargo, el 80 por ciento de los ataques cerebrales (stroke) son prevenibles. Aunque ciertos factores de riesgo, incluyendo la herencia, la edad y la raza, no pueden ser cambiados, varios factores de riesgo pueden ser modificados, tratados o controlados.



HABLE CON SU MÉDICO SOBRE SU RIESGO DE UN ATAQUE CEREBRAL (STROKE)

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta es la causa número 1 de ataque cerebral y el factor de riesgo controlable más importante para un ataque cerebral. Las personas que tienen sobrepeso o son obesos, mayores de 35 años, con historial familiar de presión arterial alta, los afroamericanos, las mujeres embarazadas, y aquellos que son físicamente inactivos, comen demasiada sal y/o beben alcohol en exceso, tienen un riesgo mayor de tener presión arterial alta.

Entre todas las personas con presión arterial alta, más del 20 por ciento no están enteradas de su condición. ¿Es usted uno de ellos? Si no lo sabe, vea a un profesional de salud para hacerse pruebas.

¿Cómo se puede controlar la presión arterial?

- *Lleve una dieta saludable, lo que puede incluir la reducción del consumo de sal.*
- *Participe en actividad física regularmente.*
- *Mantenga un peso saludable.*
- *Controle el estrés.*
- *Evite el humo de tabaco.*
- *Tome el medicamento según lo recetado.*
- *Si usted bebe alcohol, limite su consumo (no más de una bebida al día para mujeres y dos bebidas por día para los hombres).*

FUMAR CIGARRILLOS

La nicotina y monóxido de carbono en el humo del cigarrillo dañan el sistema cardiovascular de muchas maneras. El uso de anticonceptivos orales combinados con el fumar cigarrillos, aumenta en gran medida el riesgo de un ataque cerebral.

DIABETES MELLITUS

Muchas personas con diabetes también tienen presión arterial alta, colesterol alto y sobrepeso. Esto aumenta su riesgo aún más. Aunque la diabetes es tratable, la presencia de la enfermedad aumenta su riesgo de un ataque cerebral.

UNA MALA DIETA

Las dietas altas en grasas saturadas, grasas trans y colesterol pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre. Las dietas altas en sodio (sal) pueden contribuir a un aumento de la presión arterial. Las dietas con exceso de calorías pueden contribuir a la obesidad. Pero una dieta que incluye cinco o más porciones de frutas y verduras al día puede reducir el riesgo de ataque cerebral.

INACTIVIDAD FÍSICA Y LA OBESIDAD

La inactividad, obesidad o los dos puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, enfermedades del corazón y ataque cerebral. Así que vaya en una caminata a paso ligero, tome las escaleras y haga todo lo posible para hacer su vida más activa. Trate de hacer al menos 30 minutos de actividad física cada día o en la mayoría de los días.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

También parece ser que los niveles bajos de HDL (“colesterol bueno”) es un factor de riesgo de un ataque cerebral en los hombres, pero se necesitan más datos para comprobar su efecto en las mujeres.

FIBRILACIÓN AURICULAR

Las dos cámaras superiores del corazón tiemblan en lugar de latir regularmente, lo que puede permitir la acumulación de sangre y coágulos. Si un coágulo se rompe, entra en el torrente sanguíneo y se aloja en una arteria que irriga el cerebro, puede producirse un ataque cerebral.