

Si usted cree que alguien está experimentando un accidente cerebrovascular, ¡es hora de actuar! ¡Marque al 911 o salga para el hospital de inmediato!

Utilice esta herramienta H.B.C.H. para recordar los síntomas:

Habla Pida que la persona repita una frase sencilla. ¿Tiene dificultad o dice cosas extrañas cuando habla?

Brazo Pida que la persona levante los brazos. ¿Es incapaz de mantener su brazo extendido por unos segundos?

Cara Pida que sonría la persona lo más grande que puede. ¿Tiene la mitad de la cara débil o caída? (También puede pedir que saque la lengua y checar si se desvía a un lado)

Hora Si responde afirmativamente a una de estas preguntas, es hora de actuar.



¿Qué se puede hacer entonces?

- Familiarizarse con accidentes cerebrovasculares y compartir lo que sabe con la familia y los amigos.
- Reducir su riesgo para tener un accidente cerebrovascular, siguiendo las recomendaciones preventivas y consultando con su médico.
- Reconocer un accidente cerebrovascular mientras está en proceso y buscar el tratamiento médico inmediatamente
- Acordarse de que los accidentes cerebrovasculares son causa significativa de la discapacidad, ¡pero que se pueden prevenir y tratar!



Folleto imprimido por
National Council on
Ageing Belize



Folleto diseñado por
University of New
Hampshire

Para más información acerca de los accidentes cerebrovasculares o el National Council on Ageing,

Ms. Lindy Jeffery
Executive Director
Unit 17 Garden City Plaza
P.O. Box 372
Belmopan City
Belize, Central America

Phone: +501-822-1546
Fax: +501-822-3978

Este folleto fue creado por la estudiante de terapia ocupacional Carolyn Gilooly y apoyado por el National Council on Ageing, que hizo posible su publicación. Nos gustaría agradecer al National Stroke Association por el uso de su información.

Junio, 2010

Accidentes



**UNA GUÍA PARA
ENTENDER, PREVENIR, Y
RECONOCER LOS
ACCIDENTS
CEREBROVASCULARES**





¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Un accidente cerebrovascular, o derrame cerebral, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro o cuando estalla un vaso sanguíneo. El cerebro necesita el oxígeno que lleva la sangre para sobrevivir, y cuando ciertos áreas no reciben el oxígeno suficiente causado por un accidente cerebrovascular, estos resultan dañados. Los efectos que tiene un accidente cerebrovascular en una persona dependen de su severidad y cuáles áreas del cerebro fueron afectados, porque distintas partes del cerebro tienen la responsabilidad de controlar distintas partes del cuerpo.

¿Está usted en riesgo?

¿Tiene usted:

- presión sanguínea alta (>140/90)? 
- el colesterol alto (>240)?
- el hábito de fumar? 
- sobrepeso?
- muy poco ejercicio? 
- un pulso irregular o fibrilación atrial?
- una historia de accidentes cerebrovasculares en su familia? 
- más que dos bebidas alcohólicas al día?

¡Se estima que hasta 80% de accidentes cerebrovasculares son prevenibles! Si usted ha contestado que “sí” a cualquier de estas preguntas, ¡cheque con su médico para aprender cómo reducir su riesgo!

Los signos y síntomas de un accidente cerebrovascular incluyen:

- ⇒ Entumecimiento SÚBITO o debilidad de la cara, los brazos, o las piernas – especialmente por un lado del cuerpo
- ⇒ Confusión SÚBITA o dificultad para hablar o entender a otros
- ⇒ Dificultad SÚBITA para ver por un ojo o por ambos
- ⇒ Dificultad SÚBITA para caminar, mareo, o pérdida del equilibrio o de la coordinación
- ⇒ Dolor de cabeza fuerte y SÚBITO sin motivo aparente

Tratamiento

El tratamiento oportuno puede ayudar a disminuir el daño al cerebro y reducir sus efectos, como la debilidad y dificultad con el habla. Las metas de tratamiento a largo plazo incluyen la prevención de accidentes cerebrovasculares adicionales y la rehabilitación para facilitar la recuperación. Puede que su doctor le prescriba medicinas para controlar otras condiciones que suben su riesgo para tener un accidente cerebrovascular y/o recomiende algunos cambios para un estilo de vida más saludable para bajar su riesgo, como ejercicios y una dieta más saludable. ¡Es importante tomar estas medicinas como prescritas y cumplir con los consejos de su doctor!

