

¿Es un ataque cerebral?

¡Actúe RÁPIDO!



Tiene la mitad del
ROSTRO
caído



Debilidad en un
BRAZO



Dificultad para
HABLAR



¡EL TIEMPO
es crucial!

¿Qué es un ataque cerebral?

Un ataque cerebral ocurre cuando un vaso sanguíneo que transporta oxígeno al cerebro se obstruye con un coágulo o se rompe.

Cuando eso ocurre, parte del cerebro no puede recibir el oxígeno que necesita, lo que provoca la muerte de células cerebrales.

Un tratamiento rápido puede reducir los efectos a largo plazo de un ataque cerebral.

Llame al 911 ante cualquier síntoma de un ataque cerebral. El cuidado comienza cuando llega la ambulancia.

Los técnicos de emergencias médicas ahorran tiempo muy valioso al brindar cuidado en la ambulancia y alertar al hospital para que preparen la llegada del paciente.

Si observa algún síntoma de un ataque cerebral, no lo dude. ¡Llame al 911!

Conozca los síntomas de un ataque cerebral

Recuerde actuar rápido

Una persona podría estar sufriendo un ataque cerebral si presenta alguno de estos síntomas:

- Un lado del **rostro luce caído**.
- **Debilidad en uno de los brazos.** Cuando la persona levanta los dos brazos, uno de los brazos se cae.
- **Dificultad para hablar.** La persona tiene dificultad para hablar o lo que dice no tiene sentido.
- **El tiempo es crucial.** ¡Llame al 911 de inmediato!

Es posible que esté teniendo un ataque cerebral si muestra alguno de estos síntomas:

- Debilidad repentina en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender palabras.
- Dificultad repentina para ver o visión borrosa.
- Dificultad repentina para caminar, o pérdida del equilibrio.
- Dolor de cabeza fuerte, repentino y sin causa conocida.

Obtenga más información en
mass.gov/stroke



¿Quién corre riesgo de sufrir un ataque cerebral?

Usted puede correr más riesgo si:

- Es mayor de 65 años de edad.
- Es afroamericano, hispano o asiático.
- Tiene antecedentes familiares de ataque cerebral.
- Ya tuvo un ataque cerebral o un “mini ataque cerebral” (también llamado accidente isquémico transitorio).



Cambie sus hábitos cotidianos para disminuir el riesgo de sufrir un ataque cerebral

Los cambios en algunos hábitos cotidianos pueden disminuir el riesgo de un ataque cerebral. Combinar una dieta saludable, una presión arterial saludable, actividad física habitual y dejar de fumar tabaco puede marcar una diferencia mucho mayor de la que usted piensa. Comience consultando consejos y recursos útiles en mass.gov/stroke.



Chequéese la presión arterial regularmente y tome todos los medicamentos tal como se lo hayan indicado.



Agregue más alimentos saludables a su dieta, como frutas, verduras y proteínas sin grasa. Hable con su médico acerca de lo que es adecuado para usted.



¡Haga ejercicio cuando pueda! Intente 30 minutos por día, cinco días a la semana.



Dejar de fumar y vapear disminuye el riesgo. El tabaco y la nicotina aumentan el riesgo de un ataque cerebral porque suben la presión arterial.

Comience a reducir su riesgo hoy. Encuentre consejos y recursos útiles en mass.gov/stroke



DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE MASSACHUSETTS

HD5931 Spanish