Guía sobre Riesgo de Accidente Cerebrovascular

AdventHealth

En AdventHealth, esperamos que al entender los signos de alerta y factores de riesgo de un accidente cerebrovascular, podamos ayudarle a usted y a sus familiares a prevenirlo. Con su ayuda, podemos continuar nuestra tarea de reducir la cantidad de residentes afectados por un accidente cerebrovascular y fomentar una comunidad más sana.

Marcando la Diferencia en la Prevención y el Tratamiento de Accidentes Cerebrovasculares

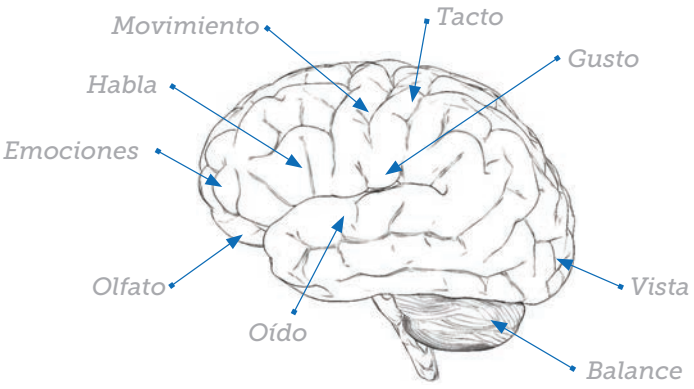
En Estados Unidos, una persona sufre un accidente cerebrovascular cada 40 segundos y alguien muere a causa de dicha enfermedad cada cuatro minutos.* La red de atención de AdventHealth tiene Centros Primarios e Integrales de Accidente Cerebrovascular con personal altamente calificado que utiliza los tratamientos más avanzados y brinda una atención especializada para lograr los mejores resultados posibles para todos los pacientes que sufran un accidente cerebrovascular.

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando el flujo de sangre hacia una parte del cerebro de repente disminuye o se detiene a causa de la obstrucción o ruptura de un vaso sanguíneo. Cuando la sangre oxigenada no puede llegar al cerebro, el tejido puede dañarse y, en cuestión de minutos, millones de células del cerebro pueden morir. El tratamiento rápido y apropiado puede evitar que más células del cerebro se dañen y, en caso de un accidente cerebrovascular grave, puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

¿CÓMO SE VE AFECTADO MI CEREBRO POR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

El cerebro controla las funciones que realizamos a diario y, a menudo, damos por sentado. La capacidad de levantar suavemente una taza de café, por ejemplo, está controlada por áreas del cerebro encargadas del movimiento motriz y la coordinación. Una lesión en el cerebro provocada por un accidente cerebrovascular puede causar cambios en el movimiento, el habla, la visión, el tacto, la audición, el olfato, el comportamiento, los patrones de pensamiento, la memoria y las emociones. Los efectos de un accidente cerebrovascular varían según el tipo de accidente cerebrovascular, el área del cerebro afectada y la cantidad de tejido dañado.



MÁS INFORMACIÓN EN NeuroSaludFloridaCentral.com

*Fuente: American Stroke Association

Encuesta para Calcular el Riesgo de Accidente Cerebrovascular

Esperamos que usted, o alguien que conozca, complete esta encuesta sobre accidente cerebrovascular y tome las medidas necesarias para reducir el riesgo de sufrir uno. Muchos factores de riesgo pueden controlarse con una dieta apropiada y un estilo de vida saludable, pero otros escapan de su control. A continuación, marque los factores que apliquen a usted. Después de completar la encuesta, sume todas las marcas y consulte las instrucciones que siguen.

FACTORES CONTROLABLES

Tabaco

- ☐ Usted fuma o convive y/o trabaja con gente que fuma a su alrededor todos los días.
- ☐ Su nivel de colesterol total es 240 mg/dl o más.
- ☐ Su nivel de colesterol HDL (bueno) es inferior a 40 mg/dl si es hombre, o inferior a 50 mg/dl si es mujer.
- ☐ Desconoce sus niveles totales de colesterol o HDL.

Presión Arterial

- ☐ Su presión arterial es 130/80 mm Hg o superior, o un médico le dijo que su presión arterial es demasiado alta.
- ☐ Desconoce su presión arterial.

Inactividad Física

- ☐ La mayoría de días a la semana realiza menos de 30 minutos (en total) de actividad física.

Exceso de Peso Corporal

- ☐ Tiene un sobrepeso de 20 libras o más.

Diabetes

- ☐ Tiene diabetes o toma medicamentos para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

FACTORES INCONTROLABLES

Edad

- ☐ Es un hombre mayor de 45 años o una mujer mayor de 55 años.

Raza

- ☐ Es afroamericano.

Antecedentes Familiares

- ☐ Uno de sus padres o hermanos tuvo un accidente cerebrovascular o ataque cardíaco.

Antecedentes médicos

- ☐ Padece una enfermedad coronaria o sufrió un ataque cardíaco.
- ☐ Tuvo un accidente cerebrovascular.
- ☐ Tiene un ritmo cardíaco anormal.

Puntuación _____ (ingrese la cantidad de cuadros que marcó arriba)

Si marcó más de dos opciones o cualquier opción en la sección Factores Controlables, consulte a un profesional médico para buscar formas de reducir su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. La siguiente información puede ayudarle a identificar formas de cambiar su estilo de vida y reducir su riesgo.

Es muy importante llamar al 9-1-1 de inmediato si usted o alguien que conoce presenta signos o síntomas de un accidente cerebrovascular, aun si los síntomas desaparecen.

SEÑALES DE ALERTA DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Las señales de alerta y los síntomas de un accidente cerebrovascular pueden presentarse inesperadamente. Es muy importante que llame al **9-1-1 de inmediato** si usted o alguien que conoce comienza a presentar de repente alguno de los siguientes signos o síntomas, aun si desaparecen.

Debilidad
Debilidad o entumecimiento repentino en rostro, brazo o pierna en un lado del cuerpo

Balbuceo
Problema repentino para hablar o entender una conversación

Visión borrosa
Incapacidad repentina para ver con uno o ambos ojos

Mareos
Problema repentino para caminar, mareos o pérdida del equilibrio o la coordinación

Dolor de cabeza
Dolor de cabeza severo y repentino sin causa aparente

Formas de Ayudar a Reducir su Riesgo

OBESIDAD

El sobrepeso incrementa la presión en su corazón y los vasos sanguíneos, la presión arterial, el colesterol y los niveles de triglicéridos, y aumenta el riesgo de desarrollar diabetes.

- Coma muchas frutas y verduras (cinco o más porciones al día)
- Coma una cantidad moderada de carne magra (limítese a dos porciones de tres onzas al día)
- Limite su ingesta de sodio (sal)

COLESTEROL ALTO

El colesterol alto puede hacer que las arterias se obstruyan con placas y otros depósitos de grasa a tal grado que el flujo sanguíneo podría reducirse u obstruirse por completo.

- Baje de peso
- Haga ejercicio
- Siga una dieta saludable, con alto contenido de frutas, verduras y granos integrales
- Limite alimentos tales como leche entera, helado, crema, mantequilla, yemas de huevo, frituras, alimentos horneados, queso, carnes procesadas con alto contenido graso (incluidas salchichas, mortadela y perros calientes) y grasas sólidas, por ejemplo, manteca vegetal, margarina y manteca de cerdo

DIABETES

La diabetes aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, incluso si los niveles de glucosa están controlados. Si tiene diabetes, es importante que la controle con cuidado y controle cualquier otro factor de riesgo que esté a su alcance. Su médico puede ayudarle a controlar su situación personal mediante asesoramiento nutricional, cambios en el estilo de vida y medicamentos.

INACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio es fundamental para tener un corazón más saludable. Puede ayudar a prevenir un accidente cerebrovascular y a controlar el colesterol en la sangre, la diabetes y la obesidad, y reduce la presión arterial en algunas personas.

- Haga ejercicio tres a cinco veces por semana por 30 minutos sin exceder su frecuencia cardíaca ideal
- Busque formas de incluir el ejercicio en sus actividades cotidianas, por ejemplo, realizar una caminata enérgica, ir en bicicleta, nadar, bailar o hacer gimnasia aeróbica
- Consulte con su médico antes de empezar una nueva rutina de ejercicios

HIPERTENSIÓN

La presión arterial alta ejerce fuerza en los vasos sanguíneos y puede ocasionar obstrucciones o hemorragias en el cerebro. Mida su presión arterial todos los meses y asegúrese de que nunca sea mayor a 130/80 mm Hg. Si su presión arterial es más alta de forma constante, visite a su médico para hablar sobre formas de controlarla mejor.

FUMAR

Fumar aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, pues daña los vasos sanguíneos. Deje de fumar para reducir su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en un 50 por ciento después de dos años. En el plazo de cinco años, su riesgo se reduce casi tanto como el de un no fumador.

Control de la Presión Arterial

Use el cuadro a continuación para controlar su presión arterial este año. Asegúrese de que le midan su presión arterial todos los meses y de saber la presión arterial que debería tener. Si nota que su presión arterial cambia, consulte a su médico.

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Fecha_____ Presión arterial_____

Nuestra promesa de equidad en salud

Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible: Sección 1557

AdventHealth cumple las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Este centro no excluye a personas ni las trata de manera diferente por pertenecer a una determinada raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

AdventHealth proporciona asistencia y servicios gratis a personas con discapacidad para que puedan comunicarse mejor con nosotros, como por ejemplo:

- Intérpretes de lengua de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letras grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

AdventHealth proporciona servicios de traducción gratis a personas cuyo idioma materno no sea el inglés, entre otros:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al 407-303-5600 x1106707

Si usted cree que este centro no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna manera por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja, o una solicitud para que alguien lo ayude a presentar una queja, al 407-200-1324 o en FH.Risk.Management@flhosp.org.

También puede presentar una queja por violación de los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica, a través del Portal de la Oficina para Quejas por Violación de los Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, por correo o por teléfono a

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Las declaraciones a continuación requieren que aquellas personas cuyo idioma materno no sea el inglés soliciten asistencia para la traducción:

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número siguiente.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi theo số điện thoại dưới đây.

注意：如果您使用中文，您可以免费获得语言协助服务。请拨打下面电话号码.

Atansyon: Si ou pale kreyòl Ayisyen, gen sèvis asistans nan lang ou ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki anba an.

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 아래의 번호로 전화하십시오.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany poniżej.

ملحوظة: اذا كنت لاتتحدث اللغة الانجليزية فإن خدمات الترجمة متوفرة لك مجانا. الرجاء الإتصال بالرقم أدناه:

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro ci-dessous.

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tawagan ang numero sa ibaba.

ВНИМАНИЕ! Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Для этого позвоните по нижеуказанному номеру.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die untere Nummer an.

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. નીચેના નંબર પર ફોન કરો.

ATENÇÃO: Se você fala português, disponibilizamos serviços lingüísticos gratuitos. Ligue para o número abaixo.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। नीचे लिखे नम्बर पर सम्पर्क करें ।

اگر شما فارسی زبان هستید، خدمات کمکی زبان بطور مجانی در دسترس شما قرار دارد. تو شماره زیر زنگ بزنید.

توجہ فرمائیے۔ اگر آپ اردو بولتے/بولتی ہیں تو آپ کے لئے لسانی خدمات مفت میسر ہیں۔ ذیل میں دئیے گئے نمبر پر کال کریں۔

注意：日本語でお話になりたい場合には、無料の通訳サービスをご利用いただけます。下記の番号にお電話してください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັ້ງຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ກະລຸນາໂທຫມ້ໍາເບີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມ

LUS CEEB TOOM: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu tus xojtooj hauv qab no.

ATTENZIONE: Se parlate italiano, sono disponibili dei servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero sotto indicato.

407-303-5600 ☎ 407-303-3025

Notas

Notas

AdventHealth

AdventHealth complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número siguiente 407-303-3025.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki anba an 407-303-3025.

19-NEURO-01655