

¿Está usted en riesgo de sufrir un ACV?

Los ACV se pueden prevenir. Puede reducir su riesgo de sufrir uno. Hable con su proveedor de atención médica sobre:

- **Presión arterial alta o hipertensión.** Este es el principal factor de riesgo para sufrir un ACV. Consulte cómo puede bajar su presión arterial.
- **Colesterol alto.** Trabaje con su proveedor de atención médica para manejar y controlar su colesterol.
- **Enfermedad cardíaca.** Enfermedades como la enfermedad de las arterias coronarias y la fibrilación auricular (latidos cardíacos irregulares) pueden aumentar su riesgo. Trabaje con su proveedor de atención médica para abordar los problemas cardíacos y prevenir un ACV.
- **Diabetes.** Trabaje con su proveedor de atención médica para manejar y controlar su diabetes.
- **Tabaco.** Evite fumar o deje de hacerlo. Trabaje con su proveedor de atención médica para dejar de fumar con éxito.
- **Obesidad.** Coma de manera saludable y realice actividad física regularmente.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo?

¡Pequeños cambios en el estilo de vida que pueden marcar la diferencia!

- Lleve una dieta saludable, eligiendo alimentos bajos en sal, grasas saturadas, grasa total y colesterol.
- Haga ejercicio con regularidad, con el objetivo de hacer 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume, también evite el humo de segunda mano.
- Limite el consumo de alcohol.



Department of Health

ACTÚE RÁPIDO ante cualquier signo de un ACV



¿Cree que alguien está sufriendo un ACV?
¡Llame al 9-1-1 de inmediato!

¿Qué es un ACV?

Un ACV ocurre cuando la sangre que transporta oxígeno no puede llegar a partes del cerebro. Las células del cerebro comienzan a morir. El ACV a veces se denomina ataque cerebral. Los ACV pueden causar daño cerebral duradero, una discapacidad importante o incluso la muerte. El tratamiento rápido puede reducir los efectos a largo plazo del ACV.

¡Llame al 911 de inmediato ante el primer signo de un ACV!

Todos los síntomas de un ACV aparecen repentinamente sin previo aviso.

¡Llame al 911 de inmediato ante el primer signo de un ACV!

El tratamiento inmediato puede reducir el riesgo de muerte de una persona.



Otros síntomas de ACV que debe tener en cuenta.

Esté atento a lo repentino:

- Cara, brazo o pierna entumecidos o débiles. Sobre todo de un lado.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Confusión, dificultad para hablar, arrastre del habla o dificultad para entender a otras personas.
- Mareos, pérdida del equilibrio o la coordinación, o dificultad para caminar.
- Dolor de cabeza intenso: aparece sin motivo alguno.

Si experimenta algún signo de ACV, llame al 9-1-1 de inmediato.

La atención del ACV comienza con EMS.

Los servicios médicos de emergencia, o proveedores de EMS, son una parte fundamental del equipo de ACV. Reciben capacitación especial para identificar los ACV rápidamente.

Después de llamar al 9-1-1, la atención de su ACV comenzará de inmediato. Un proveedor de EMS llegará y comenzará una evaluación. El tratamiento puede comenzar durante el transporte rápido al hospital.

