



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

hablemos sobre
EL ATAQUE O DERRAME CEREBRAL



Prevención

hablemos sobre

El cuidado de la salud cerebral

La salud cerebral óptima es la ausencia de la pérdida cognitiva o demencia, ataques o derrames cerebrales y otras enfermedades cerebrales, y la capacidad de cumplir con las exigencias de la vida cotidiana. Muchos factores de riesgo de la pérdida cognitiva que pueden modificarse, como comportamientos y afecciones, se desarrollan desde la infancia y la adolescencia. Conforme envejecemos, disminuye nuestra capacidad de recordar, resolver problemas, pensar y comunicarnos.



Lo que debes saber

Conversa lo antes posible con tu proveedor de atención primaria sobre el cuidado de la salud cerebral. Juntos pueden identificar y modificar los factores de riesgo que afectan la función cerebral antes de que ocurra y ayudar a tener una vida más larga y plena.

- Conforme envejecemos, disminuyen las funciones cognitivas y el cerebro es más propenso a enfermedades.
- Uno de cada cinco estadounidenses mayores de 65 años padece un deterioro cognitivo leve, y uno de cada siete padece demencia (esta cifra se triplicará hacia el año 2050).
- Las personas que sufren demencia tienen una peor calidad de vida.
- Los factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, la inactividad física, la diabetes, la obesidad, la depresión y el tabaquismo, se asocian en gran medida a un futuro deterioro cognitivo.

Los factores de riesgo se pueden reducir. Adopta los siguientes hábitos para disminuir la probabilidad de desarrollar una pérdida cognitiva:

- Mantente en forma
- Reduce tu presión arterial
- Evita fumar y consumir productos derivados del tabaco
- Interactúa con otras personas
- No más grasas dañinas

Otros factores que aumentan el deterioro cognitivo:

- Trastornos del sueño, como la apnea del sueño obstructiva y el insomnio.
- Consumo excesivo y constante de alcohol.
- Es posible que la pérdida de audición y la demencia estén relacionadas por la depresión y el aislamiento social.
- Tener un nivel educativo de ocho años o menos aumenta el riesgo casi dos veces.

Un cerebro sano es igual a una vida más larga y plena

(continuado)



¿Qué puedes hacer?

- ☑ Conoce tus cifras y hazte revisiones médicas periódicas cada uno o cinco años en la primera etapa de la adultez para controlar la glucemia, la glucosa, el colesterol, el tabaquismo y el peso.
- ☑ Incluye una alimentación saludable y actividad física en tu vida.
- ☑ Hazte pruebas para detectar la depresión.
- ☑ Si pierdes la audición, hazte exámenes.
- ☑ Si tu proveedor de atención primaria no te habla sobre la salud cerebral, inicia la conversación y toma el control de tu salud cerebral. Estas son algunas preguntas que puedes hacer:
 - ¿Qué riesgos de deterioro cognitivo tengo?
 - ¿Qué puedo hacer para disminuir esos riesgos y prevenir la pérdida cognitiva?
 - ¿Tengo más probabilidades de sufrir pérdida cognitiva si pertenezco a un determinado grupo racial/étnico?
 - ¿Qué puedo hacer para mejorar mi agudeza mental?



- ¿Cómo sé si debo someterme a una evaluación de depresión?
- ¿Mi problema de audición afectará mi agilidad mental?

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1** Llama a la Stroke Family Warmline (Línea de apoyo familiar de ataque o derrame cerebral) al 1-888-478-7653 y habla con un especialista capacitado que puede brindarte apoyo e información útil, o que puede simplemente escucharte. Para obtener asistencia en español, presiona el 2. El representante responderá en inglés y con gusto pedirá que asista un intérprete profesional durante la llamada.
- 2** Suscríbete en [StrokeConnection.org](https://www.strokeconnection.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual Stroke Connection para sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y sus cuidadores. Este contenido está disponible solo en inglés.
- 3** Relaciónate con otras personas que también han tenido una experiencia con ataques o derrames cerebrales uniéndote a la Red de Apoyo en [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork). Este contenido está disponible solo en inglés.

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás al profesional de cuidados de salud en la próxima consulta.

¿A qué edad debo comenzar a procurar mantener sano mi cerebro?

¿Qué es Life's Essential 8™?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables, controlar tu enfermedad o cuidar a un ser querido. Visita [derramecerebral.org](https://www.derramecerebral.org) para obtener más información.