



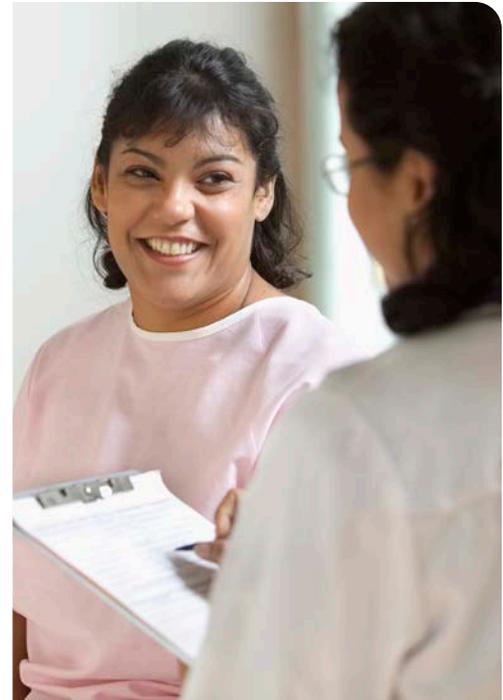
hablemos sobre

De factores de riesgo de ataque o derrame cerebral

Los factores de riesgo son características y hábitos de vida que aumentan tu probabilidad de padecer una enfermedad. Conocer estos factores de riesgo y, más específicamente, tu riesgo personal, es el primer paso para prevenir un ataque o derrame cerebral.

Existen dos tipos de factores de riesgo: aquellos que no puedes controlar (incontrolables) y aquellos que puedes controlar, tratar y mejorar (controlables). Mediante la realización de controles médicos periódicos, puedes conocer tus factores de riesgo y elaborar un plan para disminuir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

Trabaja con tu equipo de atención médica para identificar tus factores de riesgo personales y elaborar un plan para tratarlos, cambiarlos o controlarlos.



¿Qué factores de riesgo puedo controlar, cambiar o tratar?

- **Presión arterial alta.** Un factor de riesgo importante en el caso de un ataque o derrame cerebral y una de las principales causas de dicha afección. Conoce tu presión arterial y revísala periódicamente todos los años. La presión arterial normal es inferior a 120/80.
- **Tabaquismo y vapeo.** Esto puede provocar daños en los vasos sanguíneos, lo que causa un ataque o derrame cerebral. Deja de fumar y vapear, no empieces este hábito y evita el humo por tabaquismo de otras personas.
- **Diabetes.** La diabetes puede causar la acumulación de glucosa (azúcar) en la sangre, ya que afecta la capacidad de tu organismo para producir o utilizar la insulina correctamente. Los niveles altos de glucosa pueden dañar los vasos sanguíneos del cuerpo, lo que aumenta la probabilidad de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Colesterol alto.** El colesterol alto aumenta el riesgo de que las arterias se obstruyan. Si una arteria que va al cerebro se bloquea, puede provocar un ataque o derrame cerebral.
- **Falta de actividad física y obesidad.** La falta de actividad, la obesidad o ambas pueden elevar su riesgo de enfermedades del corazón y ataque o derrame cerebral. Intenta alcanzar y mantener un peso saludable.
- **Enfermedades arteriales o de las carótidas.** Un ataque o derrame cerebral puede ocurrir cuando una arteria carótida, que está conectada al cerebro, se daña u obstruye por acumulación de grasa (placa) dentro de la pared arterial, lo que restringe o detiene el flujo sanguíneo.
- **Los ataques isquémicos transitorios (AIT).** Reconocer y tratar los AIT puede reducir el riesgo de un ataque o derrame cerebral grave. Los AIT producen síntomas parecidos a los de un ataque o derrame cerebral pero la mayoría no tienen efectos duraderos. Aprenda a reconocer las señales de aviso de un ataque isquémico transitorio y si los tiene obtenga tratamiento médico inmediatamente.
- **La fibrilación auricular u otra enfermedad cardíaca.** En la fibrilación auricular las cavidades superiores del corazón tiemblan en lugar de latir de manera rítmica y organizada. Esto puede hacer que la sangre se acumule y coagule, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. La fibrilación auricular quintuplica el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. La gente con otros tipos de enfermedades del corazón también tiene un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Ciertos trastornos sanguíneos.** Un recuento alto de glóbulos rojos aumenta la probabilidad de coágulos, aumentando así el riesgo de ataque cerebral. La anemia

(continuado)



De factores de riesgo de ataque o derrame cerebral

falciforme aumenta el riesgo de ataque cerebral debido a que las células falciformes se adhieren a las paredes de los vasos sanguíneos y pueden bloquear arterias.

- **Consumo excesivo de alcohol.** Tomar un promedio de más de un trago por día en el caso de las mujeres o más de dos tragos al día en el caso de los hombres puede elevar la presión arterial. Consumo de alcohol hasta el emborrachamiento puede conducir a un ataque o derrame cerebral.
- **Uso de drogas ilegales.** Las drogas como la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas y la heroína están asociadas a un mayor riesgo de ataque o derrame cerebral.

¿Cuáles son los factores de riesgo que no puedo controlar?

- **Aumento de la edad.** El ataque cerebral afecta a personas de todas las edades. Sin embargo, mas se envejece, mayor es el riesgo de ataque cerebral.

- **Sexo.** Las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cerebral en el curso de la vida que los hombres. En el caso de las mujeres, el embarazo, determinados métodos anticonceptivos, los antecedentes de preeclampsia/eclampsia o diabetes gestacional y determinados tipos de tratamiento hormonal presentan riesgos particulares de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Herencia y raza.** Las personas cuyos parientes consanguíneos han tenido un ataque o derrame cerebral tienen mayor riesgo de tener uno. Las personas de raza negra e hispanas presentan un mayor riesgo de muerte y de sufrir una discapacidad porque, a menudo, tienen una presión arterial más alta, un factor de riesgo importante en el caso de un ataque o derrame cerebral.
- **Antecedentes de ataque o derrame cerebral.** Alguien que ha tenido un ataque o derrame cerebral corre un riesgo incrementado de padecer otro.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite stroke.org para obtener más información sobre ataques cerebrales o encontrar grupos de apoyo locales.
- 2 Suscríbese en StrokeConnection.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Stroke Connection* para sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y sus cuidadores.
- 3 Conéctese con otras personas que también han tenido una experiencia con ataques cerebrales, uniéndose a la red de apoyo en stroke.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud:

¿Cuáles son mis factores de riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral que pueda controlar o tratar?

¿Cuáles son mis factores de riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral que no pueda controlar?

¿Cuáles son los síntomas de TIA y ataque cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarle a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite stroke.org/espanol para obtener mayor información.