



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

hablemos sobre
**ATAQUE O
DERRAME CEREBRAL**



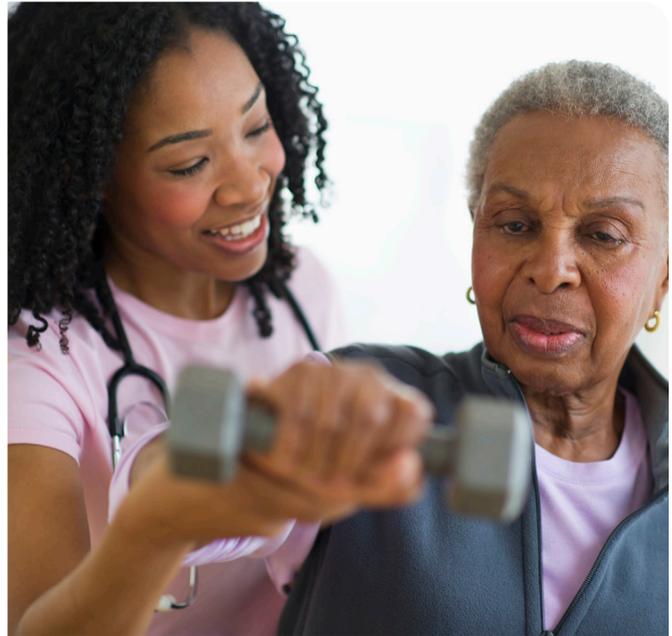
Prevención

hablemos sobre

El Ataque o Derrame Cerebral en Estadounidenses de Raza Negra

Los estadounidenses de raza negra tienen una mayor prevalencia del ataque o derrame cerebral y una mayor tasa de mortalidad por ataque o derrame cerebral en comparación con cualquier otro grupo racial. Un ataque o derrame cerebral es un "ataque cerebral" que suele producirse cuando la sangre que transporta el oxígeno al cerebro deja de fluir y las células del cerebro mueren.

Los sobrevivientes de raza negra de un ataque o derrame cerebral tienen muchas menos probabilidades de recibir tratamiento para varias complicaciones, como la fatiga, la espasticidad y la depresión, en comparación con los sobrevivientes de raza blanca.



¿Cómo afectan los ataques o derrames cerebrales a los estadounidenses de raza negra?

Las personas más jóvenes (menores de 65 años) que padecen diabetes y sufren un accidente cerebrovascular isquémico tienen más probabilidades de ser de raza negra. La causa de los accidentes cerebrovasculares isquémicos es el bloqueo en una arteria. Este representa alrededor del 87% de todos los ataques o derrames cerebrales. Los sobrevivientes de raza negra de un ataque o derrame cerebral tienen más probabilidades de presentar dificultades para realizar actividades cotidianas. Además, los sobrevivientes de raza negra de un ataque o derrame cerebral tienen más probabilidades que las personas de raza blanca de sufrir un segundo ataque o derrame cerebral en un plazo de un año y más probabilidades de morir a causa de este.

¿Por qué las personas de raza negra presentan un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

No están claras todas las razones por las que las personas de raza negra presentan un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Sí sabemos que existe una mayor cantidad de factores de riesgo y desafíos sociales que pueden ser la causa de los nuevos casos de ataques o derrames cerebrales en estadounidenses de raza negra.

Ser víctima de racismo se traduce en discriminación crónica, estrés y depresión, lo cual afecta negativamente a los estadounidenses de raza negra. El estrés excesivo puede causar daños duraderos y acumulativos en el organismo y el cerebro, lo que causa un deterioro de la salud en los primeros años de la edad adulta entre la población de raza negra.

Entre los factores de riesgo de ataques o derrames cerebrales en los estadounidenses de raza negra, se incluyen los siguientes:

- **Presión arterial alta:** Más de la mitad de los adultos de raza negra tiene la presión arterial alta. Esta se desarrolla antes en las personas de raza negra y suele ser más difícil de tratar.
- **Sobrepeso y obesidad:** Casi el 70% de los hombres de raza negra y más del 80% de las mujeres de raza negra tienen sobrepeso u obesidad.
- **Diabetes:** Las personas afroamericanas tienen más probabilidades de padecer diabetes que las personas blancas no hispanas.
- **Anemia falciforme:** Este trastorno genético común entre las personas afroamericanas es un factor de riesgo del ataque o derrame cerebral.
- **Colesterol alto:** Casi el 25% de las personas de raza negra tiene niveles elevados de colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) o colesterol "malo".
- **Tabaquismo:** Más del 14% de los adultos de raza negra fuma, lo que duplica o cuadruplica su riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Falta de ejercicio con regularidad:** En promedio, menos de la mitad de los adultos de raza negra cumple el objetivo semanal de realizar al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa (o una combinación de ambas), lo que aumenta su riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Estrés:** Los adultos afroamericanos se enfrentan diariamente a factores estresantes que pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

(continuado)



¿Qué factores de riesgo del ataque o derrame cerebral puedo controlar?

Aunque algunos factores de riesgo de ataques o derrames cerebrales, como la edad, el sexo, la raza, los antecedentes familiares y los ataques o derrames cerebrales o accidentes isquémicos transitorios (AIT) previos no se pueden controlar, hasta el 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir mediante la modificación del estilo de vida y el control de las afecciones médicas.

Tome estas medidas hoy mismo para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral:

- Comer más frutas y verduras.
- Disminuir el consumo de sodio en su alimentación.
- Aumentar el nivel de actividad física.
- Dejar de fumar.
- Disminuir el exceso de peso.
- Controlar el estrés.

Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre sus factores de riesgo específicos y cómo controlarlos de la mejor manera.

Señales de alerta de un ataque o derrame cerebral

Los signos y síntomas de un ataque o derrame cerebral pueden variar según la parte del cerebro afectada, independientemente de la raza de la persona. El método R.Á.P.I.D.O. puede ayudarlo a reconocer varios síntomas comunes del ataque o derrame cerebral y a recordar qué hacer.

¡El ataque o derrame cerebral es una emergencia! Llame al 911 (o su número de emergencia local) inmediatamente si detecta uno o más signos de un ataque o derrame cerebral. Un tratamiento rápido puede tener mejores resultados.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1** Llame 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.

Tómate unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de la salud:

¿Qué afecciones médicas tengo que me exponen a un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

¿Cómo puedo controlar mejor mi estrés?

¿Cuál es mi riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

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.