



# Qué hacer para **evitar otro ataque o derrame cerebral.**

Alrededor de uno de cada cuatro sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral sufre un segundo episodio, pero no tiene por qué ser así. El riesgo se puede reducir. Consulta a tu médico para crear — y seguir — un plan de prevención de ataques o derrames cerebrales.

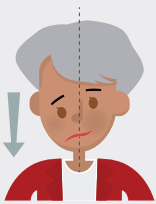
## LISTA DE PREVENCIÓN

Planeo seguir estos pasos para no tener otro ataque cerebral:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Conocer la causa de mi ataque cerebral | <input type="checkbox"/> Perder peso   |
| <input type="checkbox"/> Controlar la presión arterial alta     | <input type="checkbox"/> Dejar de fumar  |
| <input type="checkbox"/> Controlar el colesterol                | <input type="checkbox"/> Participar en las decisiones de mi tratamiento                        |
| <input type="checkbox"/> Reducir el azúcar en sangre            | <input type="checkbox"/> Tomar los medicamentos según lo indicado                              |
| <input type="checkbox"/> Hacer actividad física                 | <input type="checkbox"/> Unirme a un programa que incluya ejercicio, educación y asesoramiento |
| <input type="checkbox"/> Comer mejor                            |  |

## DESPUÉS DE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL, CADA SEGUNDO CUENTA.

Un ataque o derrame cerebral siempre es una emergencia médica. Cuanto más demores en tratarte, mayor será la posibilidad de tener daños duraderos. **La pérdida de tiempo es pérdida de cerebro.** Aprende a reconocer los signos de un ataque o derrame cerebral usando las letras R-Á-P-I-D-O.



**R**

Rostro caído.



**Á**

Alteración del equilibrio.



**P**

Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.



**I**

Impedimento visual repentino.



**D**

Dificultad para hablar.



**O**

Obten ayuda. Llama al 911.