



hablemos sobre

Cambios en el estilo de vida para prevenir el ataque o derrame cerebral

Un ataque o derrame cerebral se produce cuando un coágulo obstruye un vaso sanguíneo que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro, o bien cuando dicho vaso estalla (o se rompe). El ataque o derrame cerebral afecta las arterias que se dirigen al cerebro y que están al interior de este. La buena noticia es que muchos ataques o derrames cerebrales pueden prevenirse controlando la presión arterial, llevando una dieta saludable, haciendo actividad física de forma regular y dejando de fumar. Cada uno de estos factores influye en gran medida en la disminución del riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral, padecer discapacidad o incluso de morir.



¿Qué medidas puedo tomar para tener una mejor salud y reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

- No fumes ni vapees y evita el humo de otras personas.
- Come alimentos saludables, bajos en grasas saturadas, grasas trans y sodio (sal). Reduce el consumo de bebidas azucaradas.
- Haz actividad física de forma regular.
- Mantén un peso saludable.
- Limita el consumo de alcohol a una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres.
- Toma tus medicamentos según lo indicado.
- Conoce tus niveles de presión arterial. Un nivel de presión arterial ideal es inferior a 120/80 mm Hg. Controla tu presión arterial con regularidad y consulta con tu profesional de la salud para controlarla si es alta. La presión arterial alta es una de las principales causas del ataque o derrame cerebral.
- Reduce el estrés, que puede contribuir a comportamientos como comer en exceso, falta de actividad física, dieta poco saludable y fumar.
- Sométete a exámenes médicos regulares, incluida la evaluación de tu riesgo de ataque o derrame cerebral.
- Duerme lo suficiente (de 7 a 9 horas de sueño por noche para adultos; más para los niños).

¿Cómo dejo de fumar o vapear?

- Toma la decisión de dejar de fumar y mantente firme.
- Pide información a un profesional de la salud, pregúntale sobre programas o medicamentos que puedan ayudarte a dejar de fumar.
- Llama a un asesor de una línea de ayuda para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669).
- Inscríbete en programas gratuitos de envío de mensajes de texto o utiliza una aplicación móvil.
- Identifica tus factores desencadenantes y, si es posible, elimínalos.
- Controla los impulsos manteniendo la mente ocupada, haciendo alguna actividad física, dedicándote a un nuevo hobby, escribiendo un diario o meditando.
- Recuerda que fumar provoca muchas enfermedades, puede hacer daño a otras personas y es mortal.
- Pide a tu familia y amigos que te apoyen y te exijan cumplir tu objetivo.

¿Cómo puedo cambiar mis hábitos alimentarios?

- Pregúntale a tu médico, enfermero, nutricionista autorizado o dietista registrado cómo se elabora un plan que tenga en cuenta tus necesidades particulares de salud.



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

Cambios en el estilo de vida para prevenir el ataque o derrame cerebral

- Consume cantidades moderadas de alimentos y reduce tu consumo de las grasas saturadas, las grasas trans, el azúcar y la sal.
- Hornea, hierva, tuesta y asa los alimentos en lugar de freírlos.
- Lee las etiquetas de nutrición en los alimentos envasados. Busca la marca de verificación del corazón de la AHA en el envase.
- Consume más frutas, verduras, cereales integrales, fuentes saludables de proteínas, lácteos bajos en grasa y aceites saludables.
- Utiliza un diario o, si está disponible, una aplicación móvil para realizar un seguimiento de lo que consumes. Intenta incorporar sustitutos o alternativas saludables.

¿Qué ocurre con la actividad física?

- Ponte metas y cúmplelas. Aumenta gradualmente tu actividad para obtener aún más beneficios para la salud.
- Durante la semana, intenta hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa o una combinación de ambas.
 - Las actividades físicas de intensidad moderada incluyen una caminata rápida o ejercicios aeróbicos acuáticos. Las actividades de intensidad vigorosa podrían incluir correr, caminar o andar en bicicleta.
- Además, intenta realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta, como el uso de bandas elásticas o pesas, al menos dos días a la semana.



- ¿Tienes poco tiempo? No te saltes la actividad; mejor divídela en períodos más cortos para que encaje en tu día.
- Busca incluso las oportunidades pequeñas para hacer actividad. Usa las escaleras en lugar del elevador, camina al buzón y estacionate lejos de tu destino.
- Si tienes una afección médica crónica, revisa con tu profesional de la salud antes de que inicies un programa de ejercicios.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para conocer más sobre el ataque o derrame cerebral o busca un grupo de apoyo local.
- 2 Suscríbete a nuestro *boletín de noticias en línea mensual Stroke Connection* para sobrevivientes y cuidadores en StrokeConnection.org.
- 3 Ponte en contacto con otras personas que han vivido una experiencia con el ataque o derrame cerebral uniéndote a nuestra red de apoyo en www.derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes preguntas para tu doctor o personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

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

¿Qué tipo de actividad física puedo hacer con seguridad?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos más hojas informativas para ayudarte a tomar decisiones más saludables para controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita www.derramecerebral.org/hablemosobreataquecerebral para obtener más información.