



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

hablemos sobre
ATAQUE CEREBRAL



Prevención

hablemos sobre

Las personas LGBTQ+ y el ataque o derrame cerebral

Las personas LGBTQ+ tienen tasas más altas de ataques o derrames cerebrales en comparación con las personas heterosexuales. Los obstáculos en la atención médica pueden hacer que factores de riesgo, como la presión arterial alta, el tabaquismo y la obesidad, no se diagnostiquen o se traten de manera inadecuada.

La estigmatización social y la discriminación hacia las personas LGBTQ+ las expone a un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental y estrés crónico, lo que puede provocar daños duraderos en el cuerpo y el cerebro. Las personas de la comunidad LGBTQ+ también tienen más probabilidades de sufrir discriminación en los entornos de cuidados de salud, lo que provoca retrasos en la atención médica y problemas de salud no tratados. Los prejuicios, los estereotipos y la falta de proveedores con sensibilidad cultural son obstáculos que impiden recibir una atención médica de calidad.

Un ataque o derrame cerebral es un ataque en el cerebro que ocurre con mayor frecuencia cuando la sangre que transporta el oxígeno al cerebro deja de fluir y las células cerebrales mueren.



Entre los factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales en las personas LGBTQ+, se incluyen los siguientes:

- **Estrés:** la discriminación y la estigmatización aumentan el estrés y los trastornos de salud mental en las poblaciones LGBTQ+, lo que puede aumentar el riesgo de ataques o derrames cerebrales. Esto puede incluir la discriminación a nivel familiar, social, cultural y laboral.
- **Presión arterial alta:** las personas LGBTQ+ pueden postergar su atención médica por miedo a la discriminación, lo que deriva en una presión arterial alta no controlada.
- **VIH/SIDA:** las personas con VIH/SIDA tienen 2.7 veces más probabilidades de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Falta de ejercicio regular:** las personas LGBTQ+ informan mayores índices de inactividad física debido a la estigmatización o al miedo a la violencia.
- **Tabaquismo:** los adultos LGBTQ+, especialmente las mujeres, son más propensos a fumar.
- **Terapia hormonal:** el tratamiento con estrógenos y testosterona puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, niveles altos de colesterol, presión arterial alta y ataques o derrames cerebrales.
- **Obesidad:** las mujeres lesbianas y bisexuales tienen casi un 50% más de probabilidades de padecer obesidad.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

- Algunos factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales no pueden controlarse, como la edad, el género, las condiciones sociales, los antecedentes médicos familiares y los ataques o derrames cerebrales previos. Sin embargo, hasta el 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir mediante la implementación de cambios en el estilo de vida y el control de las afecciones médicas.
- Toma estas medidas para reducir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral:
 - Conoce tus cifras.
 - Come más frutas y verduras.
 - Disminuye el consumo de sodio en tu dieta.
 - Aumenta la actividad física.
 - Deja de fumar.
 - Disminuye el sobrepeso.
 - Controla el estrés.
 - Toma los medicamentos que te recomendaron.
- Habla con tu equipo de cuidados de salud sobre tus factores de riesgo para que puedas comprender cómo controlarlos.

(continuado)



Señales de alerta de un ataque o derrame cerebral

- ¡El ataque o derrame cerebral es una emergencia! Llama de inmediato al 911 (o tu número de emergencia local) si observas uno o más signos de un ataque o derrame cerebral. Anota el momento en el que cualquier síntoma aparezca por primera vez. Un tratamiento rápido puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.
- Los signos y síntomas de un ataque o derrame cerebral pueden variar según la parte del cerebro afectada. Usa las letras "R.Á.P.I.D.O." para reconocer varios síntomas comunes del ataque o derrame cerebral y recordar qué hacer.



RECONOCE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

R.Á.P.I.D.O.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para obtener más información sobre el ataque o derrame cerebral o para buscar grupos de apoyo locales.
- 2 Suscríbete en nuestro boletín electrónico mensual *Stroke Connection* para sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y cuidadores en StrokeConnection.org (sitio web en inglés).
- 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 derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes alguna pregunta para el médico 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:

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

¿Cómo puedo controlar de mejor forma mi estrés?

¿Qué es lo más importante que puedo hacer para reducir mi riesgo de sufrir un ataque o derrame 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/Hablemos para obtener mayor información.