



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

GETTING TO THE
HEART OF STROKE™

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.

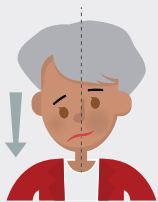
LISTA DE PREVENCIÓN

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

Obtén ayuda. Llama al 911.

HCA Healthcare®
FOUNDATION

El HCA Healthcare Foundation es el patrocinador nacional de Getting to the Heart of Stroke™.

derramecerebral.org

© Derechos de autor 2023 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. Getting to the Heart of Stroke es una marca registrada de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF326420 12/23 R.Á.P.I.D.O. © Derechos de autor 2021-20XX, la University of Texas Health Science Center en Houston. Todos los derechos reservados.