

08 FORMAS DE AYUDAR A PREVENIR UN SEGUNDO ATAQUE CEREBRAL

Hasta un 80 por ciento de los segundos ataques cerebrales relacionados con coágulos pueden ser prevenidos; pero mucho depende de usted. Saque su bolígrafo y cree su lista de prevención:

01 Monitoree su presión arterial.

02 Controle su colesterol.

03 Mantenga baja su azúcar en la sangre.

04 Haga actividad física.

05 Coma más sano.

06 Pierda peso si lo requiere.

07 No fume, punto.

08 Hable con su médico sobre la aspirina* u otro medicamento.

Ocho pasos para ayudarle a prevenir un segundo ataque cerebral.

La aspirina no es adecuada para todos, así que asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un régimen.

