



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

Together to End Stroke®

Medidas para prevenir otro ataque o derrame cerebral

Cuando sufres un ataque o derrame cerebral, o un accidente isquémico transitorio (AIT), podrías correr el riesgo de sufrir otro. Es importante conocer el tipo de ataque o derrame cerebral que sufriste y su causa para elaborar el mejor plan con el fin de prevenir otro. Si no conoces el tipo o la causa de tu ataque o derrame cerebral, habla con tu doctor para saber si es necesario realizar más pruebas.

La buena noticia es que puedes reducir ese riesgo. Toma medidas para crear hábitos saludables, como comer de forma adecuada, tomar tus medicamentos según las indicaciones de tu doctor y hacer tanta actividad física como sea posible. Cada elección saludable te acerca un poco más a prevenir otro ataque o derrame cerebral.



Presión arterial

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de un ataque o derrame cerebral. Consulta con tu profesional de la salud para alcanzar tu objetivo respecto a la presión arterial.



Colesterol

Controla tu colesterol con regularidad. Los medicamentos y los hábitos de un estilo de vida saludable pueden ayudar a reducir el colesterol alto.



Glucemia

Controla tu nivel de azúcar en la sangre. Algunas personas tienen diabetes y no lo saben hasta que les ocurre algo, como un ataque o derrame cerebral.



Tabaquismo

El tabaquismo aumenta el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Si fumas, habla con tu profesional de la salud sobre cómo dejar de hacerlo.



Actividad física

La actividad física reduce el riesgo de tener presión arterial alta, colesterol alto, diabetes e incluso podría ayudarte a evitar un ataque o derrame cerebral. También puede facilitar la recuperación. Tu equipo de cuidado de salud puede ayudarte con un plan que se adapte a tus necesidades.



Alcohol

Si bebes alcohol, limita el consumo a un vaso por día para las mujeres o dos vasos por día para los hombres. Si no bebes, no empieces a hacerlo.



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

Together to End Stroke®

Habla con tu profesional de la salud sobre lo siguiente:

Fibrilación auricular (FibA)

La FibA se define como un latido del corazón tembloroso o irregular que puede provocar coágulos de sangre. Las personas con FibA son más propensas a sufrir un ataque o derrame cerebral. A veces, el primer signo de la FibA es un ataque o derrame cerebral, o un AIT. Si padeces FibA, es importante tratarla para prevenir otro ataque o derrame cerebral.

Apnea del sueño

Una persona con apnea del sueño puede presentar pausas en la respiración de cinco a 30 veces por hora o más mientras duerme. Impide tener un sueño reparador y es un factor de riesgo del ataque o derrame cerebral recurrente. El diagnóstico y el tratamiento de la apnea del sueño reduce tu riesgo y puede ayudar a mejorar tus resultados clínicos.

Aspirina

Según el tipo de ataque o derrame cerebral que hayas sufrido, tu profesional de la salud puede incluir la aspirina como parte de tu plan individual de cuidados para prevenir otro ataque o derrame cerebral.

La American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) está aquí para entregarte información y apoyo:

Derramecerebral.org

Visita nuestro sitio web para obtener información sobre la recuperación y la prevención del ataque o derrame cerebral.

Línea de apoyo de ataque o derrame cerebral:

(888-478-7653)

Comunica a los sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y sus familias con un miembro del equipo de la American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral), quien les ofrece apoyo, información útil o simplemente los escucha.

Revista Stroke Connection

strokeconnection.org

Nuestra revista digital gratuita sobre la vida después de un ataque o derrame cerebral para sobrevivientes de esta afección y sus familiares y cuidadores.

Red de apoyo

www.derramecerebral.org/reddeapoyo

Nuestra comunidad en línea destinada a que sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales y cuidadores se conecten y compartan entre sí.

© Copyright 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. American Stroke Association y Together to End Stroke son marcas comerciales registradas de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.