



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

Together to End Stroke®

Qué hacer **en lugar de** tener otro **ataque cerebral.***

Alrededor de uno de cada cuatro sobrevivientes de **ataque cerebral** **sufre un segundo** — pero no tiene que ser así. Reduzca su riesgo. Trabaje con su médico para crear un plan de prevención de ataques cerebrales y sígalo.

LISTA DE PREVENCIÓN

Planeo seguir estos pasos en lugar de tener otro derrame cerebral:

- Controlar la presión arterial alta
- Controlar el colesterol
- Reducir el azúcar en sangre
- Estar activo
- Comer mejor
- Perder peso
- Dejar de fumar
- Hablar con su médico sobre un régimen de aspirina



DESPUÉS DE UN DERRAME CEREBRAL, CADA SEGUNDO CUENTA.

Un derrame cerebral siempre es una emergencia médica. Entre más tiempo esté sin tratarse, mayor la posibilidad de un daño duradero. **La pérdida de tiempo es pérdida de cerebro.** Aprenda a reconocer los signos de un derrame cerebral usando las letras F-A-S-T.

F.A.S.T.

FACE

Rostro caído

ARM

Brazo débil

SPEECH

Dificultad para hablar

TIME

Tiempo de llamar al 911

stroke.org

*El ataque cerebral también es conocido como derrame, derrame cerebral, y embolia.

Together to End Stroke® es patrocinado a nivel nacional por



© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS15091 8/19