

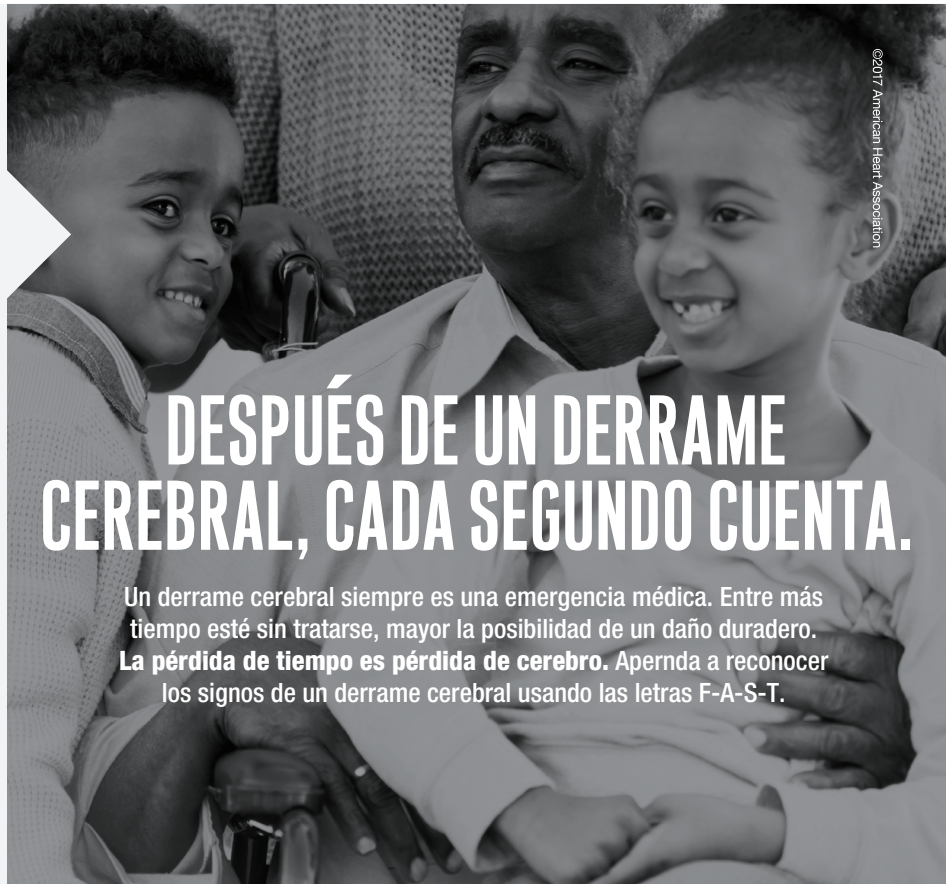
Qué hacer **en lugar** de tener otro *derrame cerebral*.

Alrededor de uno de cada cuatro sobrevivientes de derrame cerebral sufre un segundo derrame - pero no tiene que ser así. Reduzca su riesgo. Trabaje con su médico para crear un plan de prevención de derrames 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 FACE
ROSTRO
CAÍDO

A ARM
BRAZO
DÉBIL

S SPEECH
DIFICULTAD
PARA HABLAR

T TIME
TIEMPO DE
LLAMAR AL 9-1-1

StrokeAssociation.org

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