



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

Together to End Stroke®

**GUÍA PARA PACIENTES
Y CUIDADORES**

LA VIDA TRAS UN ATAQUE CEREBRAL

Nuestro camino hacia adelante

Encompass Health es un patrocinador nacional de Together to End Stroke.



**Encompass
Health®**

PREVENCIÓN DE NUEVOS ACV

Las personas que han padecido un ACV tienen su propio y exclusivo conjunto de factores de riesgo que contribuyeron al ACV. Conocer la causa subyacente del ACV es importante para prevenir otro.

Determinados rasgos y características de su estilo de vida aumentan las posibilidades de tener un ACV. Si bien no todos los factores de riesgo pueden controlarse, la mayoría sí.

Factores de riesgo que no puede controlar

- Edad avanzada
- Género
- Raza
- Historia clínica personal y familiar
- ACV, ataque cardíaco o AIT previos

Factores de riesgo que puede controlar

- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Diabetes
- Colesterol alto
- Sedentarismo
- Obesidad y sobrepeso
- Enfermedad de la arteria carótida o de otra arteria
- Fibrilación auricular (AFib) u otra cardiopatía
- Consumo excesivo de alcohol
- Uso de drogas
- Apnea del sueño

Puede reducir en gran medida el riesgo de padecer otro ACV si lleva un estilo de vida adecuado y sigue un buen programa de tratamiento médico.

Estilo de vida

Puede modificar muchos de sus factores de riesgo simplemente con sus decisiones cotidianas.

- No fume ni utilice otras formas de tabaco, y evite exponerse al humo de otras personas que fuman.
- Los adultos con discapacidades o enfermedades crónicas, que tengan la capacidad para hacerlo, deben realizar un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa o moderada. La actividad física regular contribuye a controlar el peso, la diabetes y el colesterol. Además, puede ayudar a reducir la presión arterial y el riesgo de ACV.
- Intente alcanzar y mantener un peso saludable. Para perder peso, tiene que ingerir menos calorías de las que quema.
- Siga una dieta saludable para el corazón que incluya frutas y verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasas o sin grasas, aves de corral sin piel, pescado, aceites vegetales no tropicales, legumbres (guisantes y judías) y semillas y nueces sin sal. Limite su ingesta de grasas trans y saturadas, carne roja, sodio y azúcares añadidos.
- Si bebe alcohol, no beba más de un trago al día si es mujer y dos si es hombre.

Medicamentos

Cada persona que padece un ACV es única. Para prevenir otro ACV, colabore con los profesionales de la salud y el equipo de rehabilitación. Prepararán para usted un programa de medicación personalizado.

Asegúrese de tomar los medicamentos según las instrucciones. Nunca deje de tomarlos sin antes consultar a los profesionales de la salud que lo atienden. Nunca dude en hacer preguntas.

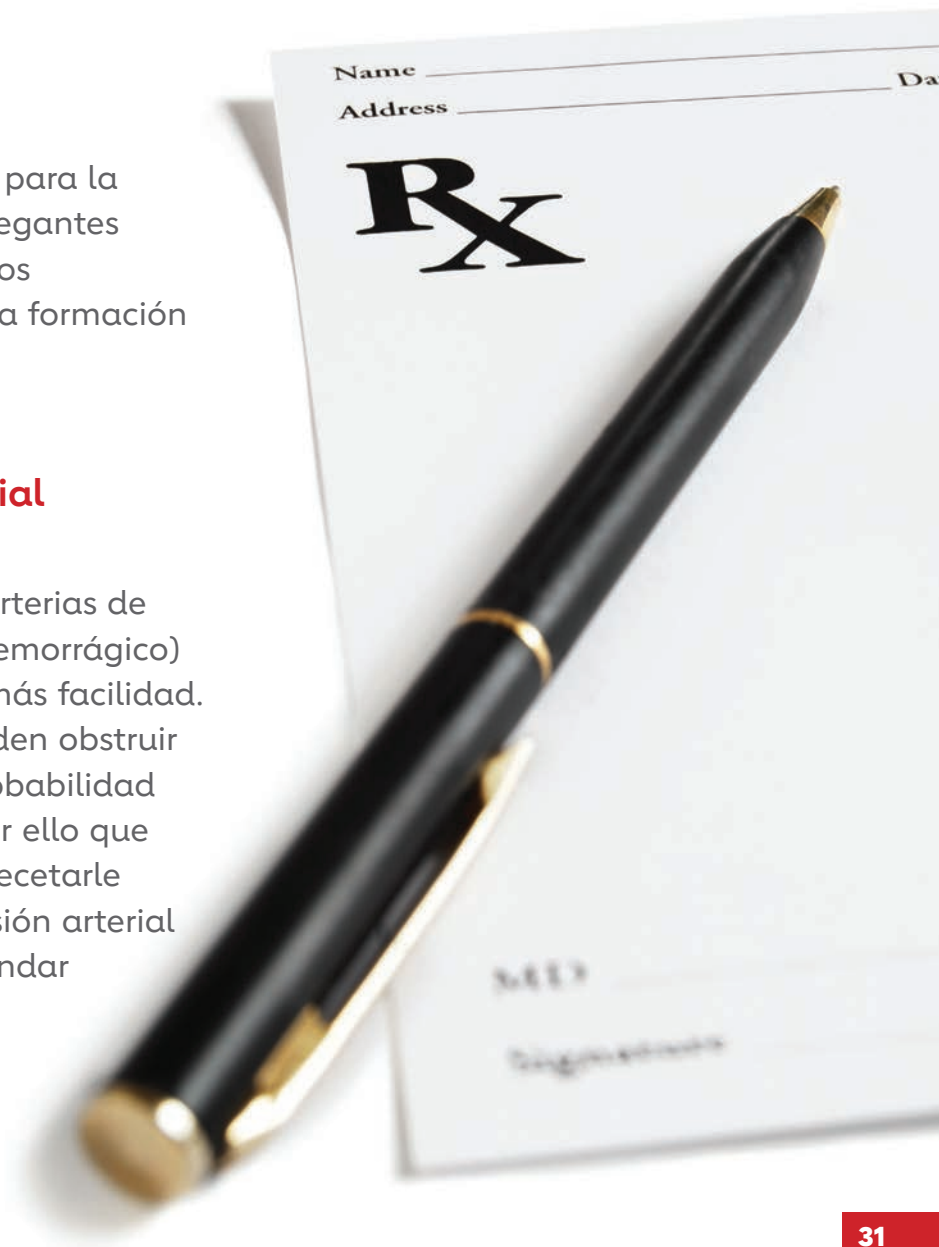
A continuación, indicamos algunas de las razones más habituales por las que se prescriben medicamentos tras un ACV.

Prevención de la formación de coágulos

Los dos medicamentos principales para la prevención de ACV son los antiagregantes plaquetarios, como la aspirina, y los anticoagulantes. Ambos impiden la formación de coágulos.

Reducción de la presión arterial y del colesterol

La hipertensión arterial daña las arterias de modo que pueden estallar (ACV hemorrágico) u obstruirse (ACV isquémico) con más facilidad. Los niveles altos de colesterol pueden obstruir las arterias, lo que aumenta la probabilidad de que se forme un coágulo. Es por ello que su profesional de la salud podría recetarle medicamentos para reducir la presión arterial y el colesterol, además de recomendar modificaciones del estilo de vida.



Control de la diabetes

Las personas que no tienen bien controlados los niveles de glucosa tienen mayor riesgo de padecer un ACV. Si tiene diabetes y le han recetado insulina u otros medicamentos, siga las instrucciones de su profesional de la salud de manera estricta. Así, podrá reducir las probabilidades de sufrir otro ACV.

Control de la fibrilación auricular (AFib)

Las personas que presentan AFib tienen un riesgo cinco veces mayor de padecer un ACV. Con frecuencia, se prescriben medicamentos para prevenir y tratar coágulos que pueden dar lugar a un ACV. Es posible que se le receten más medicamentos para controlar el ritmo y la frecuencia cardíacos. Estos medicamentos también se pueden utilizar junto con otros tratamientos.

Prevención de convulsiones

Tras un ACV, algunos pacientes presentan riesgo de convulsiones. Su profesional de la salud o equipo de rehabilitación le informarán si es recomendable que tome medicamentos anticonvulsivos.

Control de la depresión

Es común que una persona se deprima después de tener un ACV. Si no se trata, la depresión a largo plazo puede afectar su recuperación y en su vida. La buena noticia es que existen medicamentos muy eficaces para la depresión. Si usted o un miembro de su familia están deprimidos, converse con su profesional de la salud sobre como los medicamentos podrían ayudar.



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UN ACV

Las personas que han sufrido un ACV tienen mayor riesgo de padecer otro. Conocer los signos de alarma de un posible ACV puede ayudarlo a salvar su vida o la de algún ser querido. Además, recibir tratamiento pronto puede mejorar las probabilidades de sobrevivir y recuperarse más rápidamente.

Los signos o síntomas de un ACV pueden aparecer de forma repentina. No todas las personas experimentan todos los síntomas. Cuando observe CUALQUIERA de ellos, actúe rápido.

Los signos o síntomas de un ACV son:

- Repentino hormigueo o debilidad de los músculos del rostro, un brazo o una pierna, sobre todo localizados en uno de los lados del cuerpo
- Dificultad repentina para hablar o comprender, aturdimiento
- Problemas repentinos de visión en un ojo o en ambos
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Dolor de cabeza repentino sin causa conocida

Si se producen signos de alarma de ACV:

- Aunque desaparezcan, No los ignore. Algunas personas presentan solo uno o dos signos. Otras pueden experimentar más.
- Compruebe la hora en la que aparecieron los síntomas, ya que le harán esta importante pregunta después.
- Actúe rápido. **Llame al 911** o a su teléfono de emergencias de inmediato.

El ACV es una emergencia médica. Cada segundo cuenta.

El método F.A.S.T. ("rápido", en inglés) es un modo sencillo de recordar cómo reconocer un ACV y qué hacer.

**DETECTE
UN ACV
F.A.S.T.**

F.A.S.T.

FACE

Rostro caído

ARM

Brazo débil

SPEECH

Dificultad para hablar

TIME

Tiempo de llamar al 911