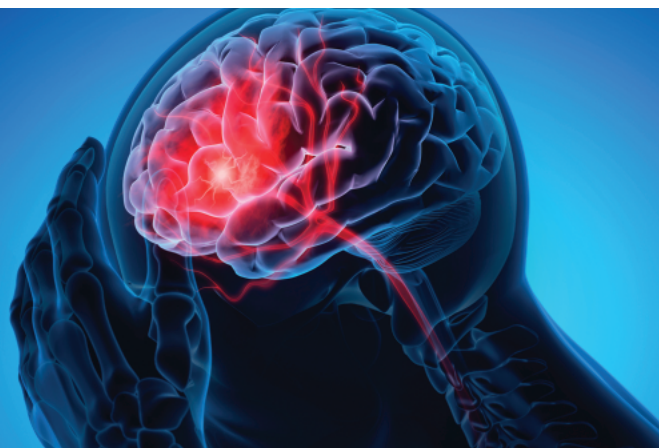


MAYO: MES DE LA PREVENCIÓN DEL DERRAME CEREBRAL



Mayo es el mes que dedicamos a la prevención del derrame cerebral o “stroke”. A modo educativo, es importante mencionar que los 3 tipos más comunes de derrames cerebrales son:

- **Accidente cerebrovascular hemorrágico** - ocurre cuando un vaso sanguíneo en el área del cerebro se rompe; esto evita que el cerebro reciba oxígeno.
- **Accidente cerebrovascular isquémico** - es el tipo más común de ataque o derrame; se produce cuando un coágulo obstruye un vaso que suministra sangre al cerebro.
- **Ataque isquémico transitorio** – es un bloqueo temporal del flujo sanguíneo al cerebro. El coágulo suele disolverse por sí solo o desprenderse, aunque produce los mismos síntomas que un ataque o derrame cerebral.

Datos de interés:

- Es más frecuente después de los 55 años (puede producirse a cualquier edad)
- Algunas personas pueden recuperarse totalmente, mientras que muchos quedan con discapacidades.
- Al menos el 80% de los ataques o derrames cerebrales pueden prevenirse con cambios en el estilo de vida.

Tus acciones pueden salvar vidas y evitar discapacidades

Observa posibles señales de alerta:

1. **Rostro caído:** ¿Se presenta parálisis facial o entumecimiento en un lado del rostro? Pídele a la persona que sonría. ¿La sonrisa de la persona está dispareja o torcida?
2. **Pérdida de fuerza en el brazo:** ¿Uno de los brazos se siente débil o entumecido? Pídele a la persona que eleve los brazos. ¿Uno de los brazos se le cae?
3. **Dificultad para hablar:** Pídele a la persona que repita una frase sencilla. ¿La persona arrastra las palabras o habla de manera extraña?

¡Pide Ayuda! Llama al 9-1-1: Comunica todo lo que has observado; informa la hora en la cual identificaste las primeras señales de alerta.

Lleva un estilo de vida saludable, haz ejercicios y maneja las situaciones de estrés. Evita consumir en exceso las grasas saturadas y las azúcares. Evita el uso de alcohol, drogas o tabaco.