

## MAYO, MES DE LA PREVENCIÓN DE DERRAME CEREBRAL (STROKE)



Un derrame cerebral ocurre cuando el flujo de sangre hacia una parte del cerebro se interrumpe o cuando un vaso sanguíneo se rompe. Esto puede causar daños físicos que pueden impedir movilidad, daños neurológicos o incluso la muerte si no se atiende rápidamente.

### Señales de alerta (Recuerda la palabra rápido en inglés "FAST"):

- F (Face): Rostro caído o torcido
- A (Arms): Debilidad o adormecimiento en un brazo
- S (Speech): Dificultad para hablar o entender
- T (Time): Tiempo de llamar al 9-1-1 inmediatamente

### Factores de Riesgo Más Comunes

- Condiciones crónicas como: presión arterial alta, Diabetes o colesterol elevado
- Fumar o usar "vape" y el consumo excesivo de alcohol
- Sedentarismo y Obesidad
- Estrés crónico
- No dormir bien

### Recomendaciones para la Prevención

- Alimentación balanceada rica en frutas, vegetales, granos integrales y proteínas magras (bajas en grasa).
- Limitar el consumo de sal, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Realizar actividad física al menos 150 minutos por semana.
- No fumar y reducir el consumo de alcohol.
- Dormir entre 7–9 horas diarias.
- Consulta a tu médico regularmente para monitorear: presión arterial, niveles de glucosa, colesterol y salud cardiovascular general.
- La salud mental también influye en la salud cardiovascular y cerebral, el estrés constante, la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional pueden aumentar la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
  - Toma pausas durante el día, practica respiración profunda o meditación, mantén conexiones sociales saludables, busca ayuda profesional si te sientes abrumado y promueve un balance entre trabajo y vida personal.

**¡Cuidar su salud hoy puede protegerte mañana!**

Fuente: The National Institutes of Health (NIH), 2025

