



hablemos sobre

De factores de riesgo de ataque cerebral

Conocer su riesgo es el primer paso en la prevención de un ataque cerebral. Hay factores de riesgo que se pueden cambiar o tratar, y otros que no. Con chequeos médicos regulares y conociendo sus factores de riesgo, usted puede ocuparse de los factores que puede cambiar y reducir así su riesgo de ataque cerebral.



¿Qué factores de riesgo puedo cambiar o tratar?

- **Hipertensión (presión arterial elevada).** El más destacado y mayor factor de riesgo de ataque cerebral. Es la causa número 1 de ataques cerebrales. Sepa su presión arterial y hágasela medir al menos una vez cada dos años. Si de manera constante se encuentra a 140/90 o más, es alta. Hable con su médico de cómo controlarla.
- **El consumo de tabaco.** El uso del tabaco daña los vasos sanguíneos. No fume y evite el humo de segunda mano.
- **La diabetes mellitus.** Tener diabetes aumenta el riesgo de ataque cerebral ya que puede causar trastornos en los vasos sanguíneos del cerebro. Trabaje con su médico para controlar la diabetes.
- **Niveles altos de colesterol.** Niveles altos de colesterol aumentan el riesgo de obstrucción de las arterias. Si una arteria que va al cerebro se bloquea, puede dar lugar a un ataque cerebral.
- **La inactividad física y la obesidad.** Estar inactivo, obeso, o ambos, puede aumentar su riesgo de enfermedad cardiovascular.
- **Enfermedades arteriales o de las carótidas.** Las arterias carótidas del cuello proveen la mayoría de la sangre a su cerebro. Una arteria carótida dañada por una acumulación grasosa de placa en sus paredes interiores puede encontrarse bloqueada por un coágulo de sangre y causar un ataque cerebral.
- **Los ataques isquémicos transitorios (AIT).** Reconocer y tratar los AIT puede reducir el riesgo de un ataque cerebral grave. Los AIT producen síntomas similares a los de un ataque cerebral pero sin efectos duraderos. Aprenda a reconocer las señales de aviso de un ataque isquémico transitorio y si los tiene obtenga tratamiento médico inmediatamente.
- **La fibrilación auricular u otra enfermedad cardíaca.** En la fibrilación auricular las cámaras superiores del corazón se estremecen en vez de latir eficazmente. Esto hace que la sangre se acumule y se coagule, aumentando el riesgo de ataque cerebral. Personas con otros tipos de enfermedad cardíaca también tienen un mayor riesgo de ataque cerebral.
- **Ciertos trastornos sanguíneos.** Un recuento alto de glóbulos rojos aumenta la probabilidad de coágulos, aumentando así el riesgo de ataque cerebral. La anemia falciforme aumenta el riesgo de ataque cerebral debido a que las células falciformes se adhieren a las paredes de los vasos sanguíneos y pueden bloquear arterias.
- **Consumo excesivo de alcohol.** Beber un promedio de más de una bebida alcohólica por día para las mujeres,

(continuado)



o más de dos bebidas alcohólicas por día para los hombres, aumenta la presión arterial. Consumo de alcohol hasta el emborrachamiento puede conducir a un ataque cerebral.

- **Uso de drogas ilegales.** Uso de drogas intravenosas conlleva un alto riesgo de ataque cerebral. El consumo de cocaína también se ha relacionado con ataques cerebrales. Las drogas ilegales a menudo causan ataques cerebrales hemorrágicos.

¿Cuáles son los factores de riesgo que no puedo controlar?

- **Aumento de la edad.** El ataque cerebral afecta a personas de todas las edades. Sin embargo, mas se envejece, mayor es el riesgo de ataque cerebral.
- **Sexo.** En la mayoría de los grupos por edad, los hombres tienen más ataques cerebrales que las mujeres, pero la mortalidad es más elevada en las mujeres.
- **Herencia y raza.** Las personas cuyos parientes consanguíneos han tenido un ataque cerebral tienen mayor riesgo de tener uno. Los afroamericanos tienen mayor riesgo de muerte e incapacidad con un ataque cerebral porque es más frecuente que tengan



Edad, el sexo, la herencia y la raza son algunos de los factores que definen el riesgo de ataque cerebral que y que no se pueden controlar.

presión arterial elevada. Los hispanos también tienen mayor riesgo de ataque cerebral.

- **Antecedentes de ataque cerebral.** Alguien que ha tenido un ataque cerebral corre un riesgo incrementado de padecer otro.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 **Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud.** Pregunte sobre otros temas relacionados con los ataques cerebrales.
- 2 Llame al **1-888-4-STROKE (1-888-478-7653)** o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org** para obtener más información sobre ataques cerebrales.
- 3 Llame al número telefónico de ayuda de la American Stroke Association, **1-888-4-STROKE (1-888-478-7653)**, y:
 - Inscríbese para recibir *Stroke Connection*, una revista gratuita para sobrevivientes de ataques cerebrales y cuidadores.
 - Hable con otros sobrevivientes de ataques cerebrales y cuidadores y encuentre grupos de apoyo cercanos.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cuáles son mis factores de riesgo de ataque cerebral?

¿Cuáles son los síntomas de TIA y ataque cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite strokeassociation.org/hablemos para aprender más. **El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!**