

Derrame cerebral

El derrame cerebral ocurre cuando una arteria que va al cerebro se rompe o queda tapada por un coágulo. Esto impide que el cerebro reciba la sangre y el oxígeno que necesita. Sin oxígeno, los nervios del cerebro mueren en pocos minutos. Cuanto más tiempo pase sin tratamiento, mayor será el daño producido al cerebro. **Si se administra tratamiento dentro de las tres horas de producido el derrame cerebral, muchas veces se pueden reducir los efectos a largo plazo.**

El derrame cerebral puede afectar la capacidad de:

- Moverse y coordinar los movimientos
- Sentir la temperatura, el dolor y el movimiento
- Ver o interpretar lo que se ve
- Pensar, recordar, entender, planear, razonar o resolver problemas

Signos de advertencia de un derrame cerebral

Puede tener uno o más de los siguientes:

- **Dolor de cabeza intenso y repentino** sin causa aparente.
- **Dificultad repentina para ver**, en un ojo o en ambos.
- **Confusión repentina**, dificultad para hablar o entender lo que se dice.
- **Adormecimiento o debilidad repentinos** en la cara, en un brazo o una pierna, especialmente de un solo lado del cuerpo.
- **Dificultad repentina para caminar**, mareos, falta de equilibrio o coordinación.

Estos signos pueden durar sólo unos minutos. **¡No los ignore!** Si usted o alguna otra persona presentan alguno de estos signos, **llame al 9-1-1 para obtener asistencia médica de inmediato.**

Reduzca su riesgo de tener un derrame cerebral

Puede reducir sus probabilidades de tener un derrame cerebral llevando un estilo de vida saludable.

- **No fume.** Busque ayuda para dejar de fumar.
- **Haga actividad física.** La actividad física regular ayuda a bajar la presión arterial y a mantener un peso saludable. Pruebe salir a caminar a paso vivo durante 30 minutos casi todos los días de la semana.

- **Consuma una dieta saludable.** Consuma alimentos con menos grasa saturada, colesterol y sodio. Coma abundantes verduras, frutas, panes y cereales integrales, así como productos lácteos y carnes con bajo contenido de grasas.
- **Limite el consumo de alcohol.** Si bebe alcohol, no beba más de una o dos copas al día.
- **Hágase exámenes con regularidad.** La presión arterial alta puede derivar en un derrame cerebral. Su médico puede tomarle la presión para asegurarse de que se mantenga en un nivel saludable.
- **Mantenga un peso saludable.** La presión arterial alta es más común en las personas obesas. Para la mayoría de las personas tener un peso saludable significa tener la presión arterial más baja.



Efectuar estos cambios en su estilo de vida puede ayudar a reducir sus probabilidades de tener un derrame cerebral.