

5 señales claves para prevenir un derrame cerebral



El cerebro controla nuestros movimientos, almacena nuestros recuerdos y es la fuente de nuestros pensamientos, emociones y lenguaje. También se encarga de muchas funciones del cuerpo, como la respiración y la digestión.¹

Para funcionar correctamente, tu cerebro necesita oxígeno. Por ello, las arterias llevan sangre rica en oxígeno a todas las partes de este; si algo bloquea el flujo de sangre, las células cerebrales comienzan a morir (en cuestión de minutos) porque no pueden obtener oxígeno y esto provoca un derrame cerebral.¹

Hay 2 causas principales de accidentes cerebrovasculares:²

- **Isquémico:** donde el suministro de sangre se detiene debido a un coágulo de sangre, lo que representa el 85% de todos los casos.²
- **Hemorrágico:** cuando un vaso sanguíneo debilitado que irriga el cerebro estalla.²
- También hay una afección relacionada llamada **ataque isquémico transitorio (AIT)**, en la que el suministro de sangre al cerebro se interrumpe temporalmente.²

¿Quiénes están en mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral?³

Algunos factores aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o derrame cerebral. Estos incluyen:³

- **Presión arterial alta.** Es el principal factor de riesgo de los accidentes cerebrovasculares).³
- **Diabetes.**³
- **Enfermedades del corazón.** La fibrilación auricular y otras afecciones cardíacas pueden provocar coágulos de sangre que conducirán a un ataque cerebral.³
- **Fumar.** El tabaquismo daña tus vasos sanguíneos y aumenta tu presión arterial.³
- **Historia familiar.** Tener antecedentes de un pariente que haya sufrido un accidente cerebrovascular o ataque isquémico transitorio.³
- **Edad.** Tu riesgo de padecer un derrame cerebral aumenta a medida que envejeces.³
- **Raza y etnia.** Los afroamericanos tienen un riesgo mayor de ataques cerebrales.³



5 señales de alerta de un derrame cerebral

A continuación conoce 5 signos y síntomas que podrían indicar que tienes un derrame cerebral.⁴

- **Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo.** Puedes experimentar confusión, dificultad para articular las palabras o para entender lo que te dicen. ⁴
- **Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna.** Puedes desarrollar entumecimiento repentino, debilidad o parálisis en la cara, el brazo o la pierna. (A menudo afecta solo un lado del cuerpo). Intenta levantar ambos brazos por encima de la cabeza al mismo tiempo. Si un brazo comienza a caer, es posible que estés sufriendo un accidente cerebrovascular. Además, un lado de la boca puede caerse cuando trates de sonreír. ⁴

- **Problemas para ver en uno o ambos ojos.** Repentinamente, puedes tener visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos, o puedes ver doble. ⁴



- **Dolor de cabeza.** Un dolor de cabeza súbito y grave, que puede estar acompañado de vómitos, mareos o alteración del conocimiento, puede indicar que estás teniendo un accidente cerebrovascular. ⁴
- **Problemas para caminar.** Puedes tropezar o perder el equilibrio. También puedes tener mareos repentinos o pérdida de coordinación. ⁴

Otras señales menos comunes de un derrame cerebral son:⁵

- Náusea repentina, vómito o fiebre no causada por una enfermedad viral.⁵
- Pérdida breve o cambio de conciencia, tales como desmayos, confusión, convulsiones o estado de coma.⁵

Consejos adicionales para prevenir un derrame cerebral³

Si ya has tenido un derrame cerebral o estás en riesgo de sufrirlo en el futuro, puede hacer algunos cambios saludables en tu estilo de vida, por ejemplo: ³

- Llevar una dieta saludable para el corazón. ³
- Mantener un peso saludable. ³
- Manejar el estrés. ³
- Hacer actividad física regular. ³
- Dejar de fumar. ³
- Controlar tu presión arterial alta y los niveles de colesterol. ³

Si notas alguno de los signos o síntomas de derrame cerebral, busca atención médica de inmediato, incluso si parece que vienen y se van, o desaparecen por completo.⁴ Y si sospechas que la persona con la que te encuentras está teniendo un accidente cerebrovascular, vigíla la cuidadosamente mientras esperas la ayuda de emergencia.⁴

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0181

Referencias

1. Centers for disease control and prevention. About Stroke. Disponible en <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm> Actualizado mayo 04 de 2022. Consultado el 09 de mayo del 2022.
 2. National Health Service. Stroke. Disponible en <https://www.nhs.uk/conditions/stroke/> Actualizado mayo 04 de 2022. Consultado el 09 de mayo del 2022. Revisado y actualizado el 15 de agosto de 2019. Consultado el 09 de mayo del 2022.
 3. Medline Plus. Accidente cerebrovascular. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/stroke.html> Revisado y actualizado el 22 noviembre 2021. Consultado el 09 de mayo del 2022.
 4. Mayo Clinic. Accidente cerebrovascular. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113> Revisado y actualizado el 22 noviembre 2021. Consultado el 09 de mayo del 2022.
 5. University of Illinois Hospital <https://hospital.uillinois.edu/es/primary-and-specialty-care/ui-health-derrame-cerebral/que-es-un-derrame-cerebral>
-