

Derrame cerebral: minutos que salvan vidas (B.E.F.A.S.T.)



Un accidente cerebrovascular o derrame cerebral, ocurre cuando algo bloquea el suministro de sangre a una parte del cerebro o cuando se revienta un vaso sanguíneo en el cerebro.²

Cuando esto sucede, las neuronas no reciben la sangre y oxígeno que necesitan para sobrevivir, por ende dejan de funcionar y mueren en minutos; generando que la parte del cuerpo que controlan se vean afectadas.³

Tipos de accidente cerebrovascular⁴

- **Accidente cerebrovascular isquémico.** Ocurre cuando el derrame cerebral es causado por un coágulo que obstruye el flujo de sangre al cerebro.⁴
- **Accidente cerebrovascular hemorrágico.** Ocasionado por la ruptura de un vaso sanguíneo, impide el flujo de sangre al cerebro.⁴
- **Un TIA (ataque isquémico transitorio).** También llamado "mini accidente cerebrovascular", es causado por un coágulo temporal.⁴

¿Quiénes están en riesgo de tener un accidente cerebrovascular?⁵

Los siguientes factores aumentan tu riesgo de tener un accidente cerebrovascular:⁵

- Presión arterial alta: es el principal factor de riesgo de los accidentes cerebrovasculares.⁵
- Diabetes.⁵
- **Enfermedades del corazón:** la fibrilación auricular y otras afecciones cardíacas puede provocar coágulos de sangre que conduzcan a un ataque cerebral.⁵
- **Fumar:** puesto que daña tus vasos sanguíneos y aumenta tu presión arterial.⁵
- **Historia clínica o familiar:** tener parientes que han sufrido un accidente cerebrovascular o ataque isquémico transitorio aumenta tu riesgo de tenerlo también.⁵
- **Edad:** el riesgo de sufrir un derrame cerebral aumenta a medida que envejeces.⁵
- **Raza y etnicidad:** los afroamericanos tienen un mayor riesgo de sufrir ataques cerebrales.⁵

Otros factores de riesgo relacionados incluyen:⁵

- Uso de alcohol y drogas ilegales.⁵
- No hacer suficiente ejercicio.⁵
- Colesterol alto.⁵
- Dieta poco saludable.⁵
- Tener obesidad.⁵

¿Es posible reconocer un derrame cerebral?⁶

Es posible reconocerlo y actuar rápido puede reducir el riesgo de padecer daños o fallecer debido a un derrame. Estas son señales de advertencia comunes que se resumen en el acrónimo B.E.F.A.S.T.⁶



B. BALANCE: problemas de equilibrio o de coordinación.⁶

E. EYES (ojos): visión que de repente se vuelve doble o borrosa.⁶

F. FACE (cara): rostro caído.⁶

A. ARMS (brazos): debilidad en los brazos.⁶

S. SPEECH (habla): dificultad para hablar.⁶

T. TIME (tiempo): es hora de llamar a Emergencias.⁶

¿Cómo se diagnostican los derrames cerebrales?⁵

Para establecer un diagnóstico, tu médico podrá:⁵

- Preguntarte por tus síntomas e historia clínica.⁵
- Hacerte un examen físico, que incluye la revisión de:⁵
 - Tu estado de alerta mental.⁵
 - Su coordinación y equilibrio.⁵
 - Cualquier entumecimiento o debilidad en su cara, brazos y piernas.⁵
 - Cualquier problema para hablar y ver en forma clara.⁵



También puede pedirte algunas pruebas, como:⁵

- **Imágenes del cerebro:** como una tomografía computarizada o una resonancia magnética.⁵
- **Pruebas del corazón:** un electrocardiograma o una ecocardiografía, pueden ayudar a detectar problemas cardíacos o coágulos de sangre que han conducido a un ataque cerebral.⁵

¿Se puede prevenir un derrame cerebral?³

Puedes prevenir un derrame cerebral en gran medida, si tienes modificas tu estilo de vida y tienes en cuenta algunas recomendaciones como:³

- Controlar la presión alta.³
- No fumar.³
- Llevar una dieta saludable con poco contenido de grasas saturadas y trans.³
- Realizar actividad física.³
- Mantener un peso saludable.³
- Controlar la diabetes.³
- Beber alcohol con moderación o preferiblemente no beberlo.³

Si sospechas o presentas alguno de los factores o señales de derrame cerebral, comunícate inmediatamente con Emergencias.

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-0214

Referencias

1. NHS. Strokes. Disponible en <https://www.nhs.uk/conditions/stroke/> Actualizado y revisado el 15 de agosto de 2019. Consultado el 24 de mayo de 2022.
2. Centro para el control y la prevención de enfermedades. About Stroke. Disponible en <https://www.cdc.gov/stroke/about.htm> Revisado y actualizado el 04 de mayo de 2022. Consultado el 24 de mayo de 2022.
3. American Stroke Association. Hablemos sobre Ataque cerebral, AIT y señales de aviso. Disponible en: <https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/spanish-resources/itas-stroke-tia-and-warning-signs.pdf> Publicado en 2020. Consultado el 24 de mayo de 2022.
4. American Stroke Association. About stroke. Disponible en: <https://www.stroke.org/en/about-stroke> Consultado el 24 de mayo de 2022.
5. Medline pLus. Accidente cerebral. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/stroke.html> Revisado y actualizado el 22 noviembre de 2021. Consultado el 24 de mayo de 2022.
6. AARP. Esto es lo que se siente con un derrame cerebral. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2020/identificar-los-sintomas-de-un-derrame-cerebral.html> Publicado el 06 de mayo de 2020. Consultado el 24 de mayo de 2022.