



Hablemos de los factores de riesgo de un ataque al cerebro

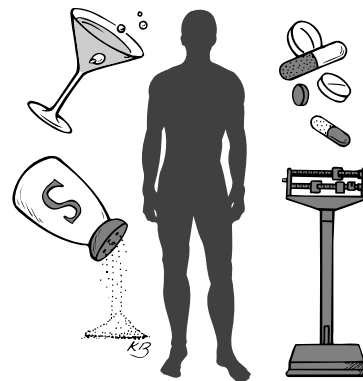
¿Por qué es importante conocer mi riesgo de un ataque cerebral?

Conocer su riesgo es el primer paso en la prevención de los ataques al cerebro. Hay factores de riesgo que usted puede cambiar o tratar, y otros que no. Al hacerse chequeos

médicos regularmente y conocer su riesgo, usted puede concentrarse en los factores que puede cambiar y reducir su riesgo de un ataque al cerebro.

¿Cuáles factores de riesgo puedo cambiar o tratar?

- **Presión arterial alta.** Es el más importante factor de riesgo de un ataque cerebral porque es la primera causa de estos eventos. Conozca su presión arterial y hágasela medir al menos cada dos años. Si de manera constante es de 140/90 o más, es alta. Hable con su médico sobre cómo controlarla.
- **Uso de tabaco.** No fume cigarrillos ni use otras formas de tabaco. El uso de tabaco daña los vasos sanguíneos.
- **Diabetes mellitus.** La diabetes aumenta su riesgo de un ataque cerebral porque puede provocar trastornos de los vasos sanguíneos del cerebro. Colabore con su médico para controlar su diabetes y reducir otros factores de riesgo.
- **Enfermedades arteriales o de carótidas.** Las arterias carótidas del cuello llevan la mayoría de la sangre que va al cerebro. Una arteria carótida dañada por una acumulación grasosa de placa en su pared interior podría taponarse con un coágulo sanguíneo y causar un ataque cerebral.
- **TIAs.** Los ataques isquémicos transitorios (TIAs, por sus siglas en inglés) son “mini-ataques” que producen síntomas similares a un ataque al cerebro, pero sin efectos duraderos. Reconocer y tratar los TIAs puede reducir el riesgo de un ataque cerebral fuerte. Conozca las señales de aviso de un TIA y obtenga inmediatamente tratamiento médico.
- **Fibrilación auricular y otras enfermedades cardíacas.** En la fibrilación auricular, las cámaras superiores del corazón se estremecen, en lugar de latir eficazmente. Eso hace que la sangre se acumule y se coagule, aumentando el riesgo de un ataque cerebral. La gente con otras enfermedades del corazón también tiene mayor riesgo de un ataque cerebral.
- **Ciertos trastornos de la sangre.** Un recuento alto de células rojas hace más probables los coágulos, aumentando el riesgo de un ataque cerebral. La anemia a células falciformes aumenta el riesgo de un ataque porque las células rojas en forma de hoz se pegan a las paredes de los vasos, lo cual puede bloquear las arterias al cerebro.
- **Colesterol alto.** El colesterol en sangre alto aumenta el riesgo de que se tapen las arterias. Si se tapa una arteria que va al cerebro, puede ocurrir un ataque cerebral.
- **Inactividad física y obesidad.** La falta de actividad física, la obesidad o ambas pueden aumentar su riesgo de enfermedades cardiovasculares.



¿Cuáles factores de riesgo puedo cambiar o tratar?

- **Alcohol en exceso.** Tomar en promedio más de una copa diaria (mujeres) o más de dos diarias (hombres) aumenta la presión arterial. Una borrachera puede causar un ataque al cerebro.
- **Uso de drogas ilegales.** El uso de drogas intravenosas implica un alto riesgo de un ataque al cerebro. También el uso de la cocaína se ha relacionado con los ataques al cerebro.

¿Cuáles factores de riesgo no puedo controlar?

- **Envejecer.** Los ataques al cerebro ocurren en personas de cualquier edad. Pero cuanto más se envejece, mayor es el riesgo de un ataque cerebral.
- **Sexo.** En la mayoría de los grupos por edad, los hombres tienen más ataques cerebrales que las mujeres, pero las mujeres son las que más mueren debido a esos ataques.
- **Herencia y raza.** Las personas cuyos parientes consanguíneos han tenido ataques cerebrales tienen más riesgo de tener un ataque. Los afroamericanos tienen mayor riesgo de muerte e incapacidad debidas a ataques cerebrales que los blancos, porque es más común que tengan presión arterial alta. También los hispanos o latinos tienen más riesgo de un ataque cerebral.
- **Un ataque al cerebro anterior.** Quien haya tenido ya un ataque al cerebro tiene mayor riesgo de tener otro

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o proveedor de salud. Pregúntele sobre otras hojas de "Hablemos sobre los ataques al cerebro".
- Para más información sobre los ataques o para recibir otras hojas, llame a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.
- Si usted o algún conocido ha tenido un ataque al cerebro, llame a nuestra línea

de asistencia, 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653), para:

- ✓ Hablar con otros sobrevivientes de ataques al cerebro, o con cuidadores capacitados para responder a sus preguntas y darle apoyo.
- ✓ Obtener información sobre grupos de apoyo en su área.
- ✓ Suscribirse a la revista *Stroke Connection*, una publicación gratis para sobrevivientes de ataques al cerebro y sus cuidadores.

¿Tiene preguntas para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos y escriba sus preguntas para la próxima vez que vaya al proveedor de servicios de salud:

¿Cuáles son mis factores de riesgo de un ataque al cerebro?

¿Qué puedo hacer para controlar mis factores de riesgo?