

El ataque cerebral es
**una lesión repentina
en el cerebro**

causada por la obstrucción de una arteria
(infarto cerebral) o su ruptura
(hemorragia cerebral).



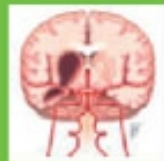
Se puede taponar
la arteria



**INFARTO
CEREBRAL**



Se puede romper
la arteria



**HEMORRAGIA
CEREBRAL**

La hipertensión es el principal factor de riesgo cerebrovascular.

El ATAQUE CEREBROVASCULAR (ACV) es una de las principales causas de muerte y discapacidad, y un factor de riesgo para nuevos eventos cardiovasculares.

Retrase el reloj,
nunca es demasiado tarde
para cambiar.

Recuerde que las enfermedades cerebrovasculares
son prevenibles.
Por eso es importante que cuide su cerebro ahora,
cualquiera sea su edad.

El cerebro es fuente de ideas:
CUIDELO.

Este folleto ha sido desarrollado en colaboración con la
Sociedad de Neurología del Uruguay.

¿Quieres saber más?

www.neurologiauruguay.org



Sociedad Neurología
del Uruguay



Roemmers
CONCIENCIA POR LA VIDA



Ataque Cerebral

Lo que
usted debe
saber...

¿Cuáles son los avisos de un ATAQUE CEREBRAL?

- Disminución de fuerzas y/o sensibilidad en un brazo o en una pierna, especialmente cuando ocurre en un solo lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar y/o comprender de comienzo brusco
- Problemas repentinos para ver con uno o ambos ojos.
- Pérdida del equilibrio o de la coordinación o problemas para caminar.
- Dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida.

¡No los ignore!

¿Cómo disminuir el riesgo y comenzar a tomar medidas hacia un cerebro saludable?

- Controlando la presión arterial
- Evitando el tabaquismo
- Controlando y tratando las enfermedades del corazón
- Controlándose estrictamente con su médico, si es diabético.
- Haciendo ejercicios físicos recreativos de acuerdo a la edad
- Evitando el sobrepeso y la obesidad
- Evitando exceso de sal y grasas saturadas de origen animal. Añada variedad de frutas y verduras para aumentar el potasio en su dieta y además obtener otros beneficios para su salud.
- Tratando de manejar las situaciones de estrés de la mejor manera posible. ¡Adopte una actitud positiva!
- Evitando el consumo de drogas ilícitas.
- Evitando el alcoholismo.

Consumir alcohol hasta emborracharse puede llevarlo a un ataque cerebral.

“Cuidando mi corazón protejo mi cerebro”

PREGUNTAS:

(marcar como verdadero o falso)

1

¿LOS ATAQUES CEREBRALES SON INEVITABLES?

2

LA HIPERTENSION ARTERIAL ES EL PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO PARA PRESENTAR UN ATAQUE CEREBROVASCULAR?

3

¿EXISTE LA DEMENCIA DE CAUSA VASCULAR Y SE PUEDE EVITAR?

4

ATAQUE QUIERE DECIR QUE ES DE GOLPE. O SEA ¿ANTES NO ESTABA ENFERMO?

RESPUESTAS:

PREGUNTA 1

FALSO. SON PREVENIBLES en su mayoría. La investigación demuestra que usted puede actuar para prevenir esos ataques, si reduce y controla los factores de riesgo.

Hay factores de riesgo no modificables como la edad, el sexo, la raza y los antecedentes familiares de ataque cerebral.

Pero hay factores de riesgo modificables sobre los que usted puede influir. Estos son la hipertensión, el tabaquismo, el colesterol elevado, la falta de ejercicio físico, el alcoholismo, el consumo de drogas ilícitas, el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardíacas, el estrés.

PREGUNTA 2

VERDADERO. El hecho de tener presión arterial alta es la razón número uno por la cual una persona podría tener un ataque cerebrovascular.

Haga que le tomen con frecuencia la presión arterial. Si está alta, siga las instrucciones del médico para bajarla. El tratamiento contra la presión arterial alta reduce el riesgo de sufrir tanto un ataque cerebrovascular como una enfermedad cardíaca.

PREGUNTA 3

VERDADERO. Es la segunda causa de demencia y hemos visto que al controlar los factores de riesgo se puede prevenir. Uno de los factores más importantes para que se produzca es la hipertensión. Esta produce modificación de las pequeñas arterias cerebrales profundas, que se tapan, produciéndose un infarto pequeño llamado lacunar. A veces no da síntomas, pero al producirse muchos de ellos se genera la demencia multi-infarto o vascular.

Por eso, para prevenir esta demencia **CONSULTÁ** con tu médico, para tratar **LA HIPERTENSION ARTERIAL A TIEMPO.**

PREGUNTA 4

FALSO. Los síntomas pueden aparecer de forma repentina, pero las causas subyacentes de un ataque cerebral están presentes mucho tiempo antes. Estas causas son un descontrol de la presión, altos niveles de colesterol, sobrepeso, alcoholismo, diabetes, falta de ejercicio, tabaquismo.