



Señales de advertencia de hemorragia cerebral (apoplejía)

La apoplejía, o hemorragia cerebral, es la tercera causa de muerte en los Estados Unidos. Los efectos devastadores de la apoplejía pueden ser prevenidos a menudo si usted reacciona rápidamente a las señales de advertencia de su cuerpo. En la mayoría de los casos, recibir atención médica llamando al 9-1-1 en las primeras 3 horas en que los síntomas aparecen, pueden reducir significativamente la invalidez o el daño a su cuerpo y cerebro, que la apoplejía pueda causar.

Desafortunadamente, solamente cerca de 5 por ciento de los pacientes que sufren apoplejía llegan al hospital antes de que sea muy tarde para revertir el daño. Aquí se muestran algunas pautas para ayudarlo a evitar que ocurra una apoplejía o a reconocer los síntomas si usted la está experimentando.

¿Está usted a riesgo?

La apoplejía puede afectar cualquier persona. Si usted tiene 55 años o más, es de raza negra o tiene una historia familiar de apoplejía, usted tiene un mayor riesgo. Sin embargo, otros factores de riesgo pueden ser controlados:

- Alta presión arterial (hipertensión) – Ésta es la causa principal de la apoplejía. Si cada vez que se toma la presión arterial, el número de arriba es más alto de 135 o si el número de abajo es regularmente más de 85, consulte a su proveedor de servicios de salud/doctor.
- Fibrilación atrial (FA) (latido irregular del corazón) – Al revisar su pulso, su proveedor de salud puede determinar si usted tiene un latido irregular del corazón y ofrecerle el tratamiento apropiado. La FA acumula más sangre en las cavidades del corazón, lo que puede crear coágulos de sangre.
- Fumar – Si usted fuma, usted está duplicando el riesgo de tener una apoplejía. La buena noticia es que al dejar de fumar, inmediatamente reducirá considerablemente este riesgo.
- Consumir demasiado alcohol – Más de dos bebidas alcohólicas al día puede aumentar su riesgo de apoplejía acerca de un 50 por ciento.
- Colesterol alto – Revise su colesterol mediante un análisis de sangre para ver si el nivel de "colesterol malo" (lipoproteína de baja densidad, o colesterol de LBD) está elevado. Si es más de 160, consulte con su proveedor de salud acerca de cómo reducir su nivel de colesterol. En la mayoría de los casos, mantener una dieta saludable puede controlarlo.
- Diabetes – Si usted es una persona con diabetes, siga su dieta y las instrucciones de su proveedor de salud para ayudar a mantener su salud y reducir el riesgo de una apoplejía.
- No hace ejercicio regularmente – Todo ejercicio ayuda, una caminata fuerte de tan solo 30 minutos al día puede ser suficiente para reducir el riesgo de una apoplejía.

- Demasiada sal y grasa en su dieta – El reducir la sal y la grasa pueden ayudar a reducir la tensión arterial y el riesgo de una hemorragia cerebral.

- Problemas de circulación sanguínea – La anemia de la célula de hoz, la anemia severa, la aterosclerosis y otras enfermedades de la circulación pueden interrumpir el transporte de la sangre al cerebro, que podría conducir a una apoplejía. Su proveedor de salud puede revisar si usted tiene un problema en la circulación y ofrecerle diferentes tratamientos.

- Exceso de peso u obesidad – Si usted está sobre peso, usted está aumentando la tensión en su sistema circulatorio, poniéndolo en alto riesgo para un colesterol alto, alta tensión arterial y la diabetes – todos estos factores que pueden causar una apoplejía.

- Historia de Apoplejía – Si usted ha tenido una apoplejía previamente, usted está en más riesgo de tener otra.

- Desórdenes del sueño – La apnea del sueño, un desorden de respiración que ocurre durante el sueño, causa que la presión arterial aumente – lo cual es un riesgo para una apoplejía o un ataque del corazón. Una diagnosis temprana de este desorden puede ayudar a reducir el riesgo de una apoplejía.

Síntomas

Aquí están los cinco síntomas más comunes de la apoplejía, según la Asociación Nacional de Apoplejía. Si usted experimenta cualquiera de éstos síntomas, llame inmediatamente al 9-1-1. Éstos incluyen, repentinamente:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, del brazo o la pierna – especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión, problemas al hablar o entender lo que otras personas le están diciendo.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Problemas al caminar, mareos, pérdida de balance o coordinación; o
- Dolor de cabeza severo sin causa.

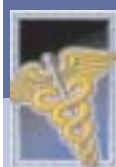
Otros síntomas que se le debe prestar atención son:

- Repentina náusea, fiebre o vomito, diferente de cuando usted tiene gripe.
- Breve pérdida de sentido, tales como desmayos, confusión, convulsiones o coma.

Qué a hacer

Si usted piensa que está teniendo una apoplejía, no pierda tiempo. Llame al 9-1-1 inmediatamente.

Fuentes - Asociación Nacional de la Apoplejía: www.stroke.org
Asociación americana de la apoplejía: www.strokeassociation.org



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.