

# DERRAME CEREBRAL 101: DATOS RÁPIDOS SOBRE EL DERRAME CEREBRAL

- Derrame cerebral es un ataque cerebral, cortando el flujo de sangre y oxígeno vital al cerebro.
- En los Estados Unidos, el derrame cerebral es una de las causas principales de muerte, matando a cerca de 130.000 personas cada año
- Se estima que hay 7.000.000 de sobrevivientes de derrames cerebrales en los EE.UU. mayores de 20 años.
- Aproximadamente 795.000 derrames cerebrales ocurrirán este año, uno ocurre cada 40 segundos, y se toma una vida aproximadamente cada cuatro minutos.
- Un derrame cerebral puede pasar a cualquier persona en cualquier momento, sin importar su raza, sexo o edad.
- Desde 1997 a 2007, la tasa de mortalidad anual de derrames cerebrales se redujo aproximadamente unos 34 por ciento, y el número real de muertes se redujo en unos 18 por ciento.
- Hay aproximadamente 55.000 mujeres más que los hombres tienen un derrame cerebral cada año.
- Los afroamericanos tienen casi el doble de riesgo del primer derrame cerebral en comparación con los blancos.
- Tipos de derrames cerebrales:
  - El derrame isquémico se ocurre cuando las arterias están bloqueadas por coágulos de sangre o por la acumulación gradual de placa y otros depósitos de grasas. Alrededor del 87 porcentaje de todos los derrames cerebrales son isquémicos.
  - El derrame cerebral hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe con fugas de sangre en el cerebro. Los derrames cerebrales hemorrágicos representan el trece por ciento de todos los derrames cerebrales, sin embargo, son responsables de más del treinta por ciento de todas las muertes por derrames cerebrales.
- Dos millones de células cerebrales mueren cada minuto durante un derrame cerebral, lo que aumenta el riesgo de daño cerebral permanente, discapacidad o muerte. Reconocer los síntomas y actuar con rapidez para obtener la atención médica puede salvar una vida y limitar las discapacidades.

- La prevalencia de ataques isquémicos transitorios (AIT - “mini derrames cerebrales”) aumenta con la edad. Hasta el 40 por ciento de todas las personas que sufren un AIT se pondrán a la de experimentar un derrame cerebral.
- El costo directo e indirecto estimado de accidente cerebrovascular en los Estados Unidos en 2010 es \$ 73.7 billones.

## EL TIEMPO ES CEREBRO. LLAMA AL 911.

Pocos americanos saben las señales de un derrame cerebral. Aprendiéndolos - y actuándose rápidamente cuando se ocurren - puede salvar su vida o la vida de un ser querido. Recuerde que los derrames cerebrales ocurren rápidamente (FAST) y tú también debe actuar rápidamente. Llame al 911.

Utilice la prueba rápida (FAST) para reconocer y responder a las señales de un derrame cerebral.

### F = FACE (CARA)

Pídale a la persona que sonría. ¿Se le cae un lado de la cara?

### A = ARMS (BRAZOS)

Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Tiene un brazo a la deriva o a la baja?

### S = SPEECH (HABLA)

Pídale a la persona que repita una sencilla frase. ¿El sonido del habla parece arrastrado o extraño?

### T = TIME (TIEMPO)

Si usted observa alguno de estos síntomas (de forma independiente o en conjunto), llame al 9-1-1 inmediatamente.

## LA REDUCCIÓN DE RIESGO DE DERRAMES CEREBRALES

Todos tenemos algo de riesgo de un derrame cerebral. Algunos factores de riesgo están fuera de su control, incluyendo ser mayores de 55 años, ser hombre (derrames cerebrales son más comunes en hombres que en mujeres de edades más jóvenes, pero más mujeres pasan derrames cerebrales a edades más avanzadas y más mujeres que hombres mueren por causa de

derrames cerebrales), ser Afro-Americano, tener diabetes, y tener antecedentes familiares de derrames cerebrales. Si usted tiene alguno de estos factores de riesgo, es aún más importante que usted aprenda acerca de cambios en la forma de vida y cambios médicos que usted puede hacer para prevenir un derrame cerebral. Sin embargo, cada uno debe hacer lo que pueda para reducir su riesgo de derrames cerebrales - aprenda más leyendo y siguiendo las directrices de prevención en el otro lado.

## **FACTORES MÉDICOS DE RIESGO DE UN DERRAME CEREBRAL INCLUYEN:**

Derrame previo, episodio previo de AIT (o derrames cerebrales), el colesterol alto, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, fibrilación auricular y enfermedad de la arteria carótida. Estos factores de riesgo médicos pueden ser controlados y gestionados incluso si ya ha tenido problemas con alguno de ellos en el pasado. Hable con su médico acerca de lo que funciona mejor para usted.

## **FACTORES DE ESTILO DE VIDA DE RIESGO DE UN DERRAME CEREBRAL ESTILO DE VIDA INCLUYEN:**

Fumar, estar sobrepeso y beber demasiado alcohol. Puede controlar estos factores de riesgo del estilo de vida al dejar de fumar, hacer ejercicio regularmente, vigilando qué y cuánto come y limitando el consumo de alcohol.

## **DIRECTRICES PÚBLICAS DE PREVENCIÓN DEL DERRAME CEREBRAL**

### **1. *Saber su presión arterial.***

Si está elevado, colabore con su médico para mantenerla bajo control. La presión arterial alta es una de las causas principales de derrames cerebrales. Compruebe su presión arterial al menos una vez al año - y con más frecuencia si usted tiene un historial de presión arterial alta.

### **2. *Averigüe si usted tiene fibrilación auricular (FA).***

Si usted tiene FA, colabore con su médico para gestionarlo. La fibrilación auricular puede causar que la sangre se acumule en las cavidades del corazón. Esta sangre puede formar coágulos y causar un derrame cerebral. Su médico puede detectar FA comprobando cuidadosamente su pulso.

### **3. *Si usted fuma, pare.***

Fumar duplica el riesgo de derrame cerebral. Si usted deja de fumar hoy su riesgo de accidente cerebrovascular comenzará a disminuir.

### **4. *Si bebes alcohol, hazlo con moderación.***

Beber un vaso de vino o cerveza o una bebida al día puede reducir el riesgo de derrame cerebral (siempre que no hay otra razón médica que usted debe evitar el alcohol). Recuerde que el alcohol es una droga - que puede interactuar con otros medicamentos que está tomando, y el alcohol es perjudicial si se toma en grandes dosis. Si usted no bebe, no comience.

### **5. *Conozca su nivel de colesterol.***

Si está alta, colabore con su médico para controlarla. Reduciendo el colesterol puede reducir el riesgo de un derrame cerebral. El colesterol alto también puede aumentar indirectamente el riesgo de un derrame cerebral que le pone en mayor riesgo de enfermedades del corazón - un factor de riesgo de un derrame cerebral importante. Muchas veces, el colesterol alto puede ser controlada con dieta y ejercicio; algunas personas pueden requerir medicamentos.

### **6. *Controle su diabetes.***

Si usted es diabético, siga las recomendaciones de su médico ya que la diabetes te pone en un mayor riesgo de derrame cerebral. Su médico puede recetar un programa de nutrición, los cambios de estilo de vida y medicamentos que pueden ayudar a controlar su diabetes.

### **7. *Incluya ejercicio en las actividades que disfruta en su rutina diaria.***

Una caminata a paso ligero, nadar u otra actividad de ejercicio de tan sólo 30 minutos al día puede mejorar su salud de muchas maneras, y puede reducir el riesgo de un derrame cerebral.

### **8. *Mantengase una dieta baja en sodio (sal), y baja en grasas.***

Al reducir el consumo de sodio y grasa en su dieta, usted puede ser capaz de bajar la presión arterial y, sobre todo, reducir el riesgo de un derrame cerebral.

### **9. *Pregúntele a su médico si usted tiene problemas de circulación.***

Si es así, colabore con su médico para controlselos. Los depósitos de grasa pueden bloquear las arterias que llevan la sangre desde el corazón hasta el cerebro. La enfermedad de células falciformes, anemia severa, u otras enfermedades pueden causar un derrame cerebral si no se las tratan.

### **10. *Actúe con rapidez***

Si usted tiene algún síntoma de un derrame cerebral, busque atención médica inmediatamente.

<sup>1</sup> Miniño, Arialdi, Jiaquan Xu, and Kenneth Kochanek. Muertes: Data Preliminar de 2008. Informes Nacionales de estadísticas vitales (2010) 59.2.

<sup>2</sup> American Heart Association. Estadísticas de Enfermedades del Corazón y Derrames Cerebrales - Actualización de 2011. Dallas, Texas: American Heart Association; 2010