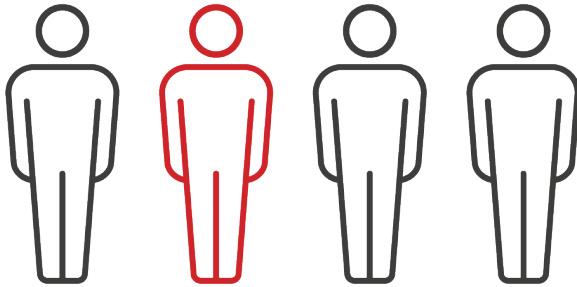




American
Stroke
Association.
*A division of the
American Heart Association.*

GETTING TO THE **HEART OF STROKE™**

ESTOY decidido a prevenir otro ataque o derrame cerebral



1 DE 4
**SOBREVIVIENTES DE ATAQUE
O DERRAME CEREBRAL
RELACIONADOS A COÁGULOS
SUFRIRÁN OTRO MÁS.**

Un ataque cerebral isquémico anterior
lo pone en **mayor riesgo** de sufrir uno más.



Hasta el
80%

de los ataques cerebrales
isquémicos pueden
prevenirse con:

- **Controlar la presión arterial, el colesterol y la diabetes**
- **Tomar decisiones para un estilo de vida saludable**
como tener una dieta saludable, estar físicamente activo, no fumar y limitar el consumo de alcohol
- **Tomar medicamentos siguiendo la recomendación de su doctor**
después de un accidente cerebrovascular isquémico o AIT, a la mayoría de los pacientes se les recetará un tratamiento antiplaquetario o anticoagulante

El tratamiento para evitar futuros ataques o derrames cerebrales se puede adaptar a situaciones individuales. Trabaja con tu médico mediante un proceso de decisión compartida a fin de decidir cuál es el mejor plan de tratamiento para ti. Este plan debe abordar tus deseos, objetivos, inquietudes y circunstancias.

Prevenir otro ataque o derrame cerebral empieza con **USTED**. No lo pospongas. Hablar con su doctor sobre un plan de prevención que sea adecuado para usted.

Más información en
stroke.org/OnelsEnough

UNO ES SUFICIENTE

Consejos para ayudarle a evitar otro
ataque o derrame cerebral:

- ✓ Trabajar con mi médico para identificar la causa de mi ataque o derrame cerebral o mis factores de riesgo previamente desconocidos.
- ✓ Conservar mis citas de seguimiento.
- ✓ Tomar mis medicinas recomendadas y hablar con mi doctor antes de hacer algún cambio.
- ✓ Controlar mis factores de riesgo con pequeños pasos saludables para lograr un gran impacto.
- ✓ Conectarme con un grupo para conseguir apoyo, información y experiencias compartidas.
- ✓ Preguntar a mi médico sobre un programa formal que me ayude a tener un estilo de vida más saludable. Debe incluir ejercicio, educación y asesoramiento.
- ✓ Llamar al **911** si veo o siento algunas señales de advertencia o síntomas de ataque o derrame cerebral.