



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

Together to End Stroke®

# Prevención de ataques o derrames cerebrales

---

American Stroke Association (Asociación  
Americana del Derrame Cerebral)





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

Together to End Stroke®

# El cerebro humano

- Es el órgano central del sistema nervioso humano.
- Controla las funciones motoras y sensoriales de todo el cuerpo.
- Ayuda a recibir e interpretar la información de los sentidos (ojos, oídos, nariz, etc.).
- Es responsable del pensamiento, la memoria, la comprensión, la planificación, el razonamiento y la resolución de problemas.
- A pesar de su pequeño tamaño, es el órgano más complejo del cuerpo.
- Está formado por miles de millones de neuronas (células cerebrales) que se comunican a través de sinapsis.
- Alcanza su tamaño máximo a los 18 años de edad.
- Cambia constantemente y se adapta a nuevas experiencias y retos.

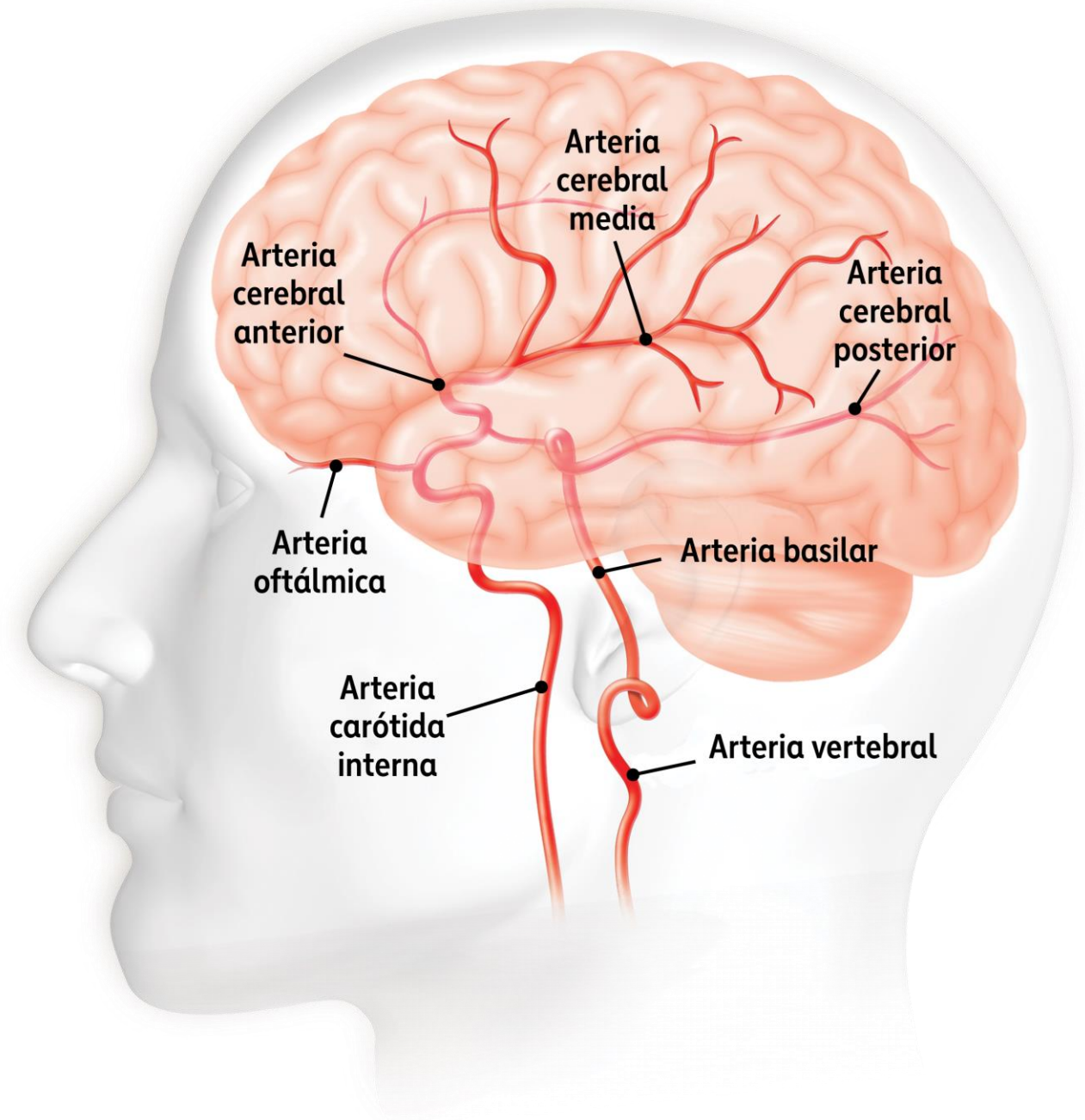


American Stroke Association®  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

# ¿Qué es un ataque o derrame cerebral?

- El ataque o derrame cerebral es una enfermedad que afecta las arterias del cerebro.
- Un ataque o derrame cerebral se produce cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se obstruye o se rompe (estalla).
- La parte afectada del cerebro no recibe el oxígeno y los nutrientes que necesita, lo que provoca la muerte de las células cerebrales.
- Las lesiones cerebrales por un ataque o derrame cerebral pueden afectar cualquiera de las siguientes funciones: capacidad para moverse, sentir, pensar y comportarse.
- Los ataques o derrames cerebrales son una emergencia médica. El tratamiento inmediato puede minimizar los efectos a largo plazo e incluso evitar la muerte.





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

Together to End Stroke®

# Información sobre ataques o derrames cerebrales



Un ataque o derrame cerebral es un **“ataque en el cerebro”**.



Si bien el ataque o derrame cerebral es **más frecuente después de los 55 años**, también puede producirse a cualquier edad y en cualquier momento.



**Es la principal causa de discapacidad en adultos:**

- Algunas personas que sufren un ataque o derrame cerebral se recuperan totalmente.
- Sin embargo, más de dos tercios de los sobrevivientes tendrán algún tipo de discapacidad.



**Cada 40 segundos**, una persona en EE. UU. sufre un ataque o derrame cerebral.



Durante un ataque o derrame cerebral, mueren **dos millones de células cerebrales** por minuto.



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

Together to End Stroke®

El ataque o derrame cerebral tiene un gran impacto en la sociedad, con **más de 9 millones** de sobrevivientes en los EE. UU.

Cada año, alrededor de **800,000 personas** en los EE. UU. tienen un ataque o derrame cerebral, de las cuales **185,000** presentan ataques o derrames cerebrales recurrentes.

El ataque o derrame cerebral es la **quinta** causa de muerte **principal** en los EE. UU. (*tercera causa de muerte principal en mujeres*).

Alrededor de **55,000 más** mujeres que hombres tienen un ataque o derrame cerebral cada año.

Las personas de raza negra tienen **el doble de probabilidades** que las de raza blanca de sufrir un ataque o derrame cerebral por primera vez.

El tratamiento puede **reducir los efectos del ataque o derrame cerebral** si se administra poco después de la aparición de los síntomas.

**Hasta el 80% de los ataques o derrames cerebrales pueden prevenirse con cambios en el estilo de vida.**



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

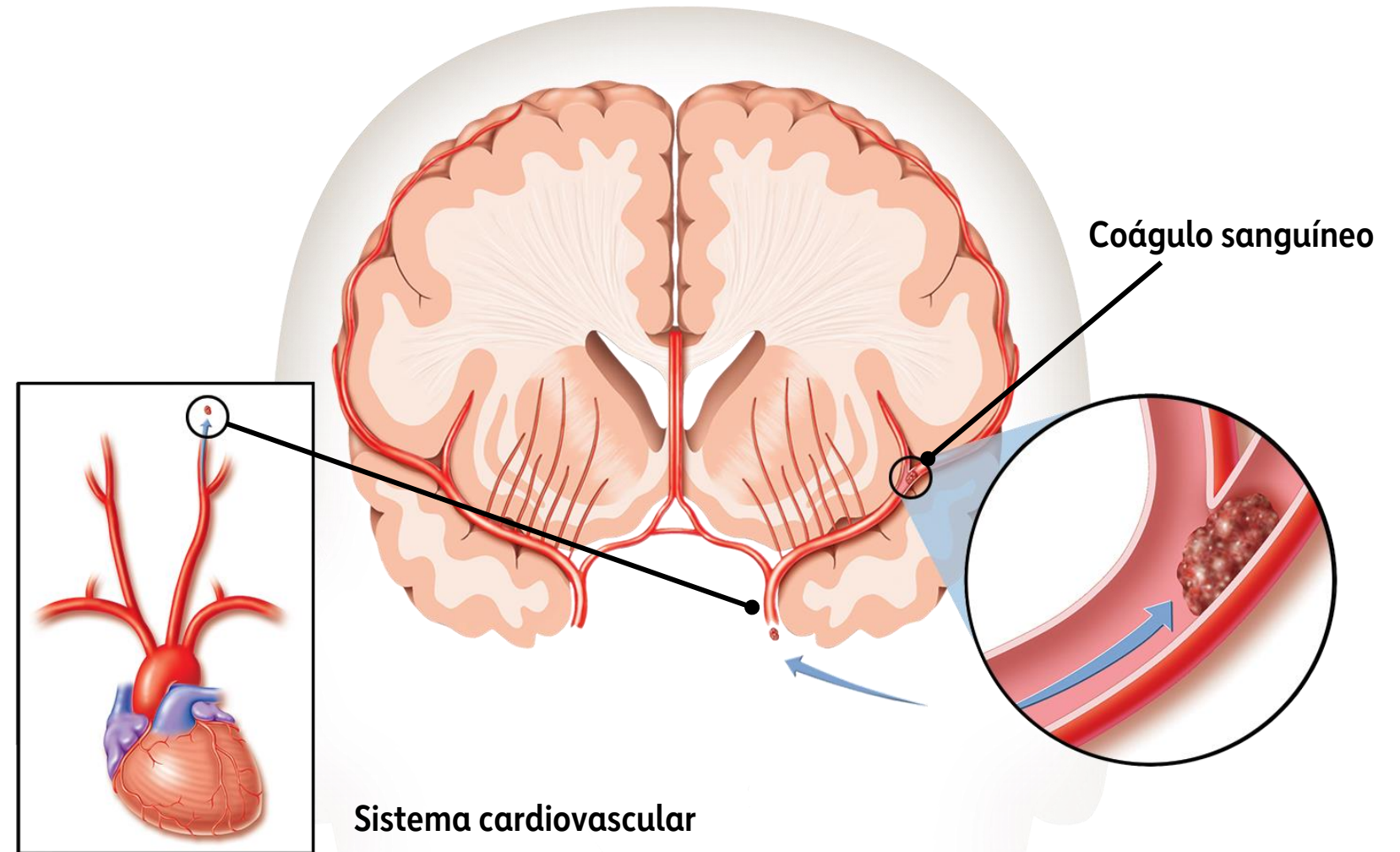
Together to End Stroke®

# Tipos de ataque o derrame cerebral

## Accidente cerebrovascular isquémico

El accidente cerebrovascular isquémico es el tipo más común de ataque o derrame cerebral y representa alrededor del 87% de los casos.

Un accidente cerebrovascular isquémico se produce cuando un coágulo obstruye un vaso que suministra sangre al cerebro. La arteria se estrecha u obstruye, lo que corta el flujo sanguíneo a las células cerebrales.





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

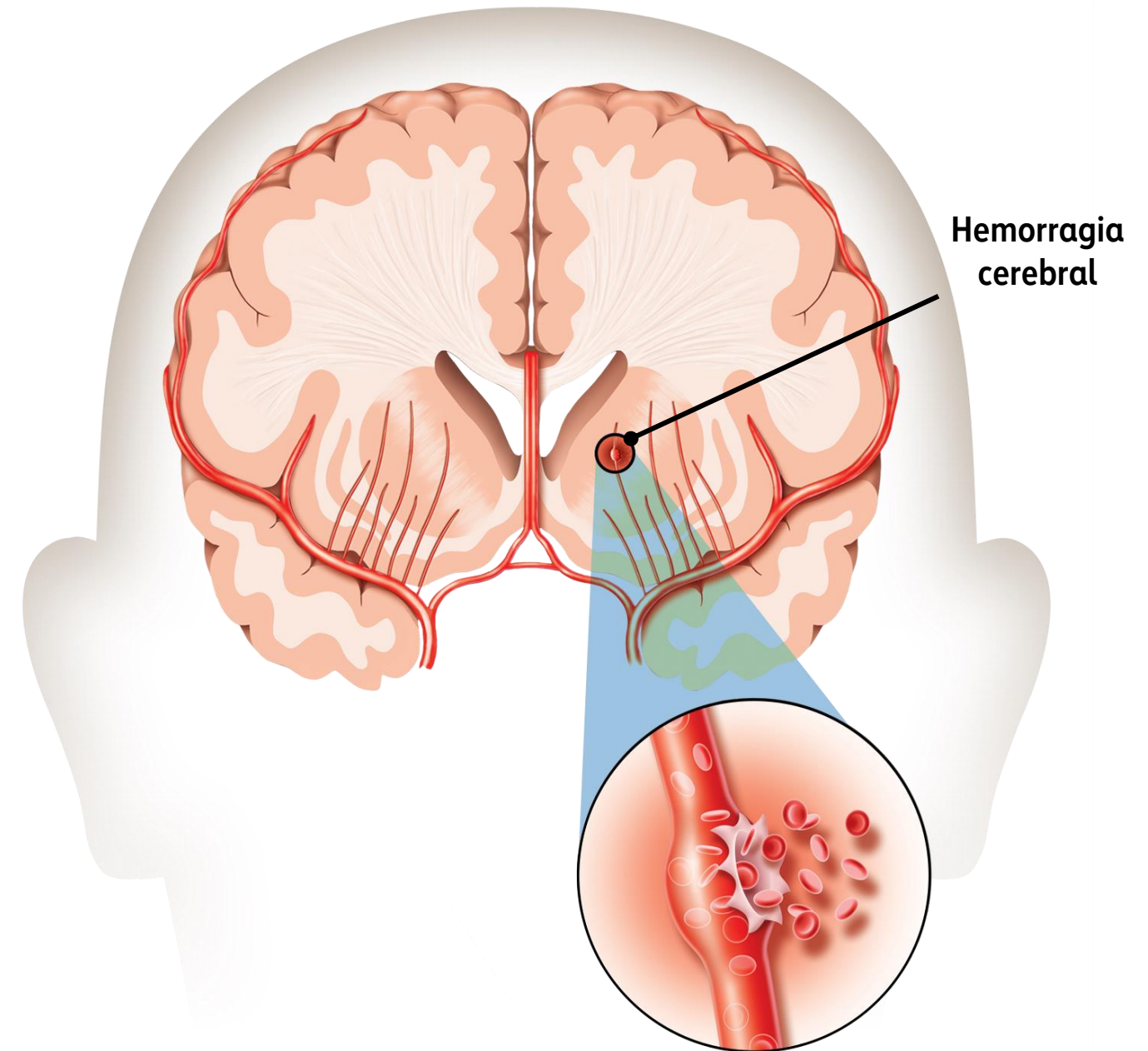
Together to End Stroke®

# Tipos de ataque o derrame cerebral

## Accidente cerebrovascular hemorrágico

Un accidente cerebrovascular hemorrágico se produce cuando un vaso sanguíneo estalla (se rompe) en el cerebro. Este tipo de ataque o derrame cerebral puede afectar las grandes arterias cerebrales o los pequeños vasos sanguíneos profundos del cerebro. La rotura impide que las zonas circundantes del cerebro reciban oxígeno.

Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos son menos frecuentes que los isquémicos, y representan alrededor del 13% de los casos. Sin embargo, se asocian a un mayor riesgo de muerte.





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

Together to End Stroke®

# Tipos de ataque o derrame cerebral

## Ataque isquémico transitorio

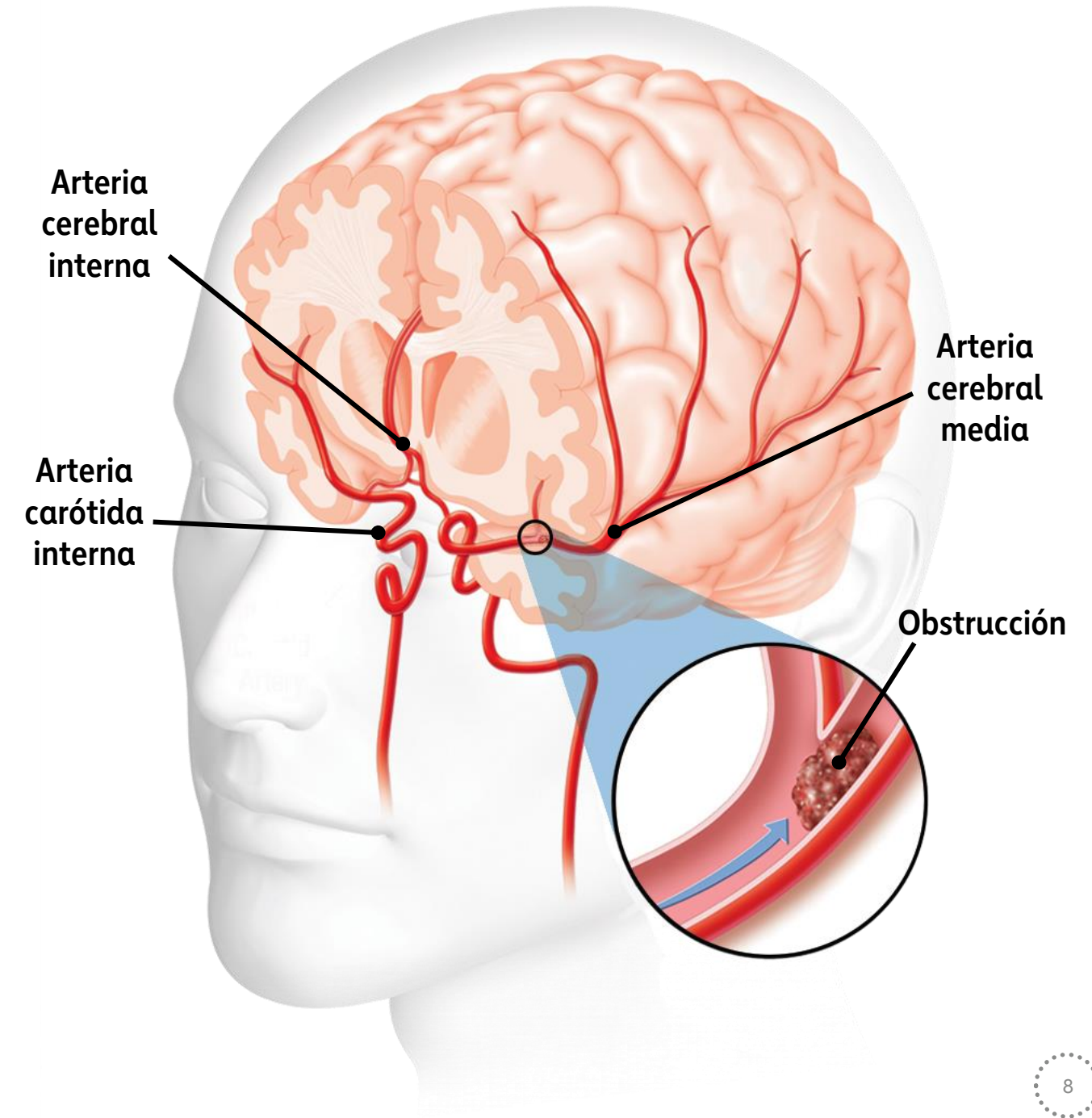
Un ataque isquémico transitorio (AIT) es un bloqueo temporal del flujo sanguíneo al cerebro. El coágulo suele disolverse por sí solo o desprenderse. Los AIT producen los mismos síntomas que un ataque o derrame cerebral, pero suelen durar menos tiempo.

Si bien un AIT no causa daños permanentes, es un “ataque o derrame cerebral de advertencia” que señala la posibilidad de un ataque o derrame cerebral completo.

Los síntomas temporales de un AIT dificultan el diagnóstico. Los síntomas de un ataque o derrame cerebral que desaparecen en menos de una hora requieren un análisis urgente, y debe realizarse una evaluación completa en las 24 horas posteriores al inicio de los síntomas. Esto es lo que puedes esperar:

- Evaluación de los síntomas y antecedentes médicos
- Un estudio por imágenes de los vasos sanguíneos de la cabeza y el cuello
- Otras pruebas como una tomografía axial computarizada (TAC), una angiografía y una imagen por resonancia magnética (IRM) de la cabeza

Una vez diagnosticado el AIT, se recomienda hacer una consulta de seguimiento con un neurólogo para evaluar si hay riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral en el futuro.







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

Together to End Stroke®

# Señales de aviso R.Á.P.I.D.O.

Utiliza las letras de la sigla R.Á.P.I.D.O. para detectar un ataque o derrame cerebral:



## **R** = Rostro caído

¿Se presenta parálisis facial o entumecimiento en un lado del rostro?

Pídele a la persona que sonría.

¿La sonrisa de la persona está desapareja o torcida?



## **P** = Pérdida de fuerza en el brazo

¿Uno de los brazos se siente débil o entumecido?

Pídele a la persona que eleve los brazos.

¿Uno de los brazos se le cae?



## **D** = Dificultad para hablar

Pídele a la persona que repita una frase simple.

¿La persona arrastra las palabras o habla de manera extraña?



## **O** = Obtén ayuda, llama al 911

Si observas cualquiera de estas señales, ¡llama **DE INMEDIATO** al 911 (o a tu número de emergencia local)!

*Anota el momento en el que apareció por primera vez cualquiera de los síntomas.*



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

Together to End Stroke®

# Otros síntomas del ataque o derrame cerebral

Mantente alerta a la aparición repentina de los siguientes síntomas:



## ADORMECIMIENTO

o debilidad de los músculos de la cara, los brazos o las piernas, sobre todo si es por un solo lado del cuerpo



## CONFUSIÓN,

problemas para hablar o comprender lo que se habla



## IMPEDIMENTO VISUAL

en uno o en ambos ojos



## DIFICULTAD PARA CAMINAR,

mareos, pérdida de equilibrio o coordinación



## CEFALEA GRAVE

sin causa conocida



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

Together to End Stroke®

**Si tienes uno o más de estos síntomas o los notas en otra persona, aunque sea por poco tiempo, llama al 911 (o a tu número de emergencia local) inmediatamente.**

- Las opciones médicas pueden reducir los efectos del ataque o derrame cerebral.
- El tiempo es de gran importancia, ya que el tratamiento debe administrarse poco después de la aparición de los síntomas.
- El ataque o derrame cerebral actúa rápidamente. ¡Tú también debes hacerlo!
- Por qué debes aprender a reconocer los síntomas del ataque o derrame cerebral R.Á.P.I.D.O.
  - Para salvar vidas.
  - Es fácil de recordar.
  - Es fácil de enseñar.
  - Requiere actuar rápidamente.

# Actúa de inmediato





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

Together to End Stroke®

# Efectos del ataque o derrame cerebral

Los efectos del ataque o derrame cerebral dependen de varios factores:



La región del cerebro afectada



El tamaño de la zona dañada por el ataque o derrame cerebral



Las funciones que controla la zona dañada



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

Together to End Stroke®

# Cómo puede afectarte un ataque o derrame cerebral

Un ataque o derrame cerebral en el **lado izquierdo del cerebro** afecta el lado derecho del cuerpo, y puedes experimentar algunas dificultades con lo siguiente:

- Debilidad y pérdida de la sensibilidad en el lado derecho del cuerpo
- Dificultad en el habla y el lenguaje (afasia)
- Incapacidad para leer, escribir y aprender información nueva
- Estilo de comportamiento lento y cauteloso
- Capacidad reducida para hacer cálculos, razonar y analizar las cosas
- Pérdida de memoria





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

Together to End Stroke®

# Cómo puede afectarte un ataque o derrame cerebral



Un ataque o derrame cerebral en el **lado derecho del cerebro** afecta el lado izquierdo del cuerpo, y puedes experimentar algunas dificultades con lo siguiente:

- Debilidad y pérdida de la sensibilidad en el lado izquierdo del cuerpo
- Percepción de la profundidad o de las direcciones
- Problemas de visión
- Estilo de comportamiento rápido e inquisitivo
- Incapacidad para pintar o apreciar el arte y la música
- Falta de capacidad para reconocer emociones en las voces de los demás
- Pérdida de memoria



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

Together to End Stroke®

# Factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales

## Factores de riesgo que no se pueden controlar:



### Edad:

Aunque los ataques o derrames cerebrales pueden producirse a cualquier edad, el riesgo aumenta después de los 55 años.



### Sexo:

Las mujeres tienen un riesgo menor que los hombres antes de la menopausia. Sin embargo, los ataques o derrames cerebrales causan más muertes en las mujeres que en los hombres.



### Antecedentes familiares:

Los ataques o derrames cerebrales parecen tener un vínculo genético. El riesgo es mayor si un familiar directo ha sufrido un ataque o derrame cerebral.



### Ataque o derrame cerebral o ataque isquémico transitorio (AIT) previos

- Una persona que haya sufrido un AIT tiene una probabilidad de sufrir un ataque o derrame cerebral un 33% mayor que otra de la misma edad y sexo que no lo haya sufrido.
- Si has sufrido un ataque o derrame cerebral, el riesgo de sufrir otro es mayor. Casi 1 de cada 4 personas sufrirá un ataque o derrame cerebral recurrente en los próximos 5 años.



### Raza y etnia:

Las personas de raza negra tienen una mayor incidencia de ataque o derrame cerebral y un mayor índice de muerte por ataque o derrame cerebral que cualquier otro grupo racial.



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

Together to End Stroke®

# Factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales

## Factores de riesgo médicos



### Presión arterial alta:

Un nivel de 120/80 mmHg o más se considera presión arterial alta. Debes colaborar con tu profesional de la salud para controlar tu presión arterial. Habla con tu médico, ya que esta cifra puede ser diferente para una persona mayor de 65 años.



### Diabetes:

Tener diabetes aumenta en más del doble el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Un nivel alto de glucemia aumenta la acumulación de placa y el daño en las arterias.



### Colesterol:

Acumulación de depósitos grasos y otras células en las paredes arteriales.



### Problemas de circulación:

Los ataques o derrames cerebrales pueden ocasionarse por la obstrucción de las arterias y venas que llevan la sangre al cerebro a través del corazón.



### Fibrilación auricular (FibA):

La fibrilación auricular multiplica por cinco el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.





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

Together to End Stroke®

# Factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales

## Factores de riesgo relacionados con el estilo de vida



### Deja el tabaco y el vapeo:

Los fumadores activos tienen entre 2 y 4 veces más riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral que las personas que no fuman o que llevan más de 10 años sin fumar.



### Elimina o reduce el consumo de alcohol:

El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. La recomendación es no más de dos bebidas al día para los hombres y no más de una bebida al día para las mujeres no embarazadas. Las mujeres embarazadas no deben beber alcohol.



### Mantén un peso saludable:

La obesidad y el sobrepeso pueden causar que todo el sistema circulatorio se esfuerce demasiado.



### Aumenta el nivel de actividad física:

La actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Una caminata enérgica de 30 minutos al día puede mejorar la salud diaria (¡son solo 15 minutos de ida y 15 de vuelta!). Ten como objetivo realizar, al menos, 150 minutos de actividad física de moderada a intensa por semana.



### Sigue una dieta saludable:

- Rica en frutas frescas, verduras y cereales integrales
- Incluye una variedad de proteínas (carnes magras, pescado, legumbres y tofu)
- Alimentos mínimamente procesados
- Limita el consumo de sal
- Limita el consumo de azúcares añadidos
- Evita los alimentos fritos



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

Together to End Stroke®

**En caso de que se produzca un ataque o derrame cerebral, el diagnóstico ayudará a determinar el tipo de ataque o derrame cerebral y su tratamiento. En una sala de urgencias, el equipo dedicado a ataques o derrames cerebrales puede hacer lo siguiente:**

Preguntarte cuándo comenzaron los síntomas del ataque o derrame cerebral. Esto es fundamental para determinar cuál es el mejor tratamiento.

- Preguntarte sobre tus antecedentes médicos.
- Realizar un examen físico y neurológico.
- Pedir determinados análisis de laboratorio (sangre).
- Realizar una TAC (tomografía axial computarizada) o IRM (imágenes de resonancia magnética) de tu cerebro. Esto determina qué tipo de ataque o derrame cerebral tuvo la persona.
- Estudiar los resultados de otras pruebas de diagnóstico que puedan realizarse.

# Diagnóstico del ataque o derrame cerebral





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

Together to End Stroke®

# Life's Essential 8™ (8 claves para la vida)

Life's Essential 8 es una lista de verificación que te ayuda a mantener una buena salud de por vida. Una mejor salud cardiovascular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y otros problemas de salud importantes.

- 1. Mejora tu alimentación:** Busca un patrón general de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos y semillas. Asimismo, cocina con aceites como el de oliva y el de canola.
- 2. Mantén un buen nivel de actividad:** Los adultos deben realizar 2 horas y media de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física de alta intensidad a la semana.
- 3. Deja el tabaco:** El uso de productos de nicotina inhalada como, por ejemplo, cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU.



[heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)



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

Together to End Stroke®

# Life's Essential 8™ (8 claves para la vida)

- 4. Mantén un patrón de sueño saludable:** La mayoría de los adultos necesitan dormir entre 7 y 9 horas por noche. El sueño adecuado fomenta la sanación, mejora la función cerebral y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- 5. Controla tu peso:** Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. Perder tan solo de 5 a 10 libras (de 2 a 5 kilos) puede suponer una diferencia significativa en el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral o una enfermedad cardíaca.
- 6. Controla el colesterol:** Los niveles altos de colesterol LDL o "malo" pueden provocar enfermedades cardíacas. Las grandes cantidades de colesterol en la sangre pueden acumularse y generar coágulos, lo que, a su vez, puede provocar un ataque o derrame cerebral.





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

Together to End Stroke®

# Life's Essential 8™ (8 claves para la vida)

- 7. Controla tu glucemia:** La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o glucemia) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles elevados de glucemia pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios.
- 8. Controla tu presión arterial:** Los niveles inferiores a 120/80 mmHg son óptimos. La presión arterial alta se define como 130-139/80-89 mmHg. La presión arterial alta, o hipertensión, es la principal causa de ataques o derrames cerebrales y el factor de riesgo controlable más significativo en este sentido.





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

Together to End Stroke®

# Más consejos para mejorar la salud y reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral



**Toma tus medicamentos** según lo indicado.



**Reduce el estrés,** que puede contribuir a comportamientos como comer en exceso, falta de actividad física, dieta poco saludable y tabaquismo.



**Sométete a exámenes médicos regulares,** incluida la evaluación de tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.



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

Together to End Stroke®

# Discusión en grupo



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

Together to End Stroke®

**¿Conoces a alguien que haya  
sobrevivido a un ataque  
o derrame cerebral?**







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

Together to End Stroke®

# ¿Cómo se reconoce un ataque o derrame cerebral cuando ocurre?





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

Together to End Stroke®

**¿Por qué es tan importante el tiempo  
a la hora de responder ante un ataque  
o derrame cerebral y a la hora del  
tratamiento?**





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

Together to End Stroke®

**¿Qué problemas de salud deben  
tratarse para reducir el riesgo de sufrir  
un ataque o derrame cerebral?**





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

Together to End Stroke®

**¿Qué tipos de pequeños cambios puedes hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?**





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

Together to End Stroke®

Para obtener más información  
y recursos sobre cómo prevenir  
un ataque o derrame cerebral,  
visita **[derramecerebral.org](https://derramecerebral.org)**.

Patrocinado a nivel nacional por



**Encompass  
Health**