



# APOPLEJÍA (STROKE)

## ***¿Que es apoplejía?***

Apoplejía, o el “ataque del cerebro” pasa cuando un coágulo de sangre bloquea una arteria en el cerebro, o un vaso sanguíneo (arteria o vena) se rompe y el flujo de sangre a una área del cerebro es interrumpido. Cuando ambas de estas cosas pasan, las células del cerebro en el área empiezan a morir y el daño del cerebro ocurre.

Cuando se mueren las células del cerebro, la persona no es capaz de hacer las cosas que el área afectada del cerebro controla. Algunos de éstos son la habilidad de hablar, moverse y recordar. La cantidad de pérdida depende de cuánto daño hay en el cerebro. A veces las personas vuelven a lo normal después de una apoplejía, pero más de 2/3 partes tendrá algún largo término de efectos de él.

## ***¿Quién está al riesgo para una apoplejía?***

El hecho es que cualquiera puede tener una apoplejía. Pero hay ciertas cosas que una persona puede tener que eso puede hacer sus oportunidades de tener una apoplejía superior. Éstos son:

- Mayores de 55 años
- Sexo Masculino
- Afroamericano, Hispano o Isleño de Asiático-Pacífico
- Historia Familiar de apoplejía

Las cosas anteriores están más allá del control de una persona, pero hay algunas cosas que pueden controlarse que podrían aumentar el riesgo de apoplejía de una persona. Éstos son:

- Presión Arterial Alta
- Fibrilación Atrial (cuando las partes superiores del corazón late demasiado rápido)
- Colesterol Alto
- Diabetes
- Fumar
- Usando demasiado alcohol
- Obesidad/sobrepeso

## ***¿Cómo yo puedo prevenir una apoplejía?***

Ésta es una buena pregunta, porque el 80 por ciento de todas las apoplejías se pueden prevenir. La Asociación de Apoplejía Nacional lista diez maneras de acción que usted puede tomar para prevenir una apoplejía:

- Sepa su presión arterial
- Averigüe si usted tiene fibrilación atrial
- Deje de Fumar
- Use alcohol en modración
- Averigüe si usted tiene el colesterol alto
- Siga las instrucciones de su doctor si usted es diabético
- Haga ejercicios
- Disfrute una dieta baja en sal
- Averigüe si usted tiene problemas de la circulación
- Conozca los síntomas de apoplejía

## ***¿Cuáles son los síntomas de apoplejía?***

La acción rápida es la mayor manera de conseguir el mayor resultado si una persona tiene una apoplejía. Sabiendo los síntomas puede significar la diferencia entre conseguir cuidado de emergencia importante y el tratamiento tardado. Los síntomas de apoplejía incluyen:

- Súbito entumecimiento o debilidad en la cara, brazo o pierna-sobre todo si está en un lado del cuerpo.
- Súbita confusión, problema hablando o entendiendo.
- Súbitos problemas de la vista con uno o ambos ojos.
- Súbitos problemas al caminar, vértigo, pérdida de equilibrio o coordinación.
- Súbito severo dolor de cabeza sin la causa conocida.

Si usted o alguien que usted conoce está teniendo una apoplejía, Actue F.A.S.T y haga esta simple prueba:

- **Face (Cara).** Pídale a la persona que sonría. ¿Está inclinado un lado de la cara?
- **Arms(Brazos).** Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Tiende el brazo a desviarse hacia abajo?
- **Speech(Habla).** Pídale a la persona que repita una frase simple. ¿Sus palabras son lentas, y pueden ellos repetir la frase correctamente?
- **Time(Tiempo).** Si la persona muestra cualquiera de estos síntomas, el tiempo es importante. Llame 9-1-1 inmediatamente.