



Cuidándote  
Mucho Más

# Cómo prevenir un derrame cerebral

Lo que te hace feliz, te hace saludable.



# Objetivos



Al finalizar el tutorial, los participantes podrán:

- Definir qué es un derrame cerebral
- Identificar al menos dos (2) señales y síntomas de un derrame cerebral
- Mencionar al menos dos (2) factores de riesgo que pueden llevar al desarrollo de un derrame cerebral



# Objetivos



Al finalizar el tutorial, los participantes podrán :

- Identificar al menos dos (2) pruebas diagnósticas para los derrames cerebrales
- Señalar al menos dos (2) alternativas de tratamiento
- Mencionar al menos tres (3) recomendaciones para evitar los derrames cerebrales



# Pre-prueba



Cuidándote  
Mucho Más

1. Un derrame cerebral es una condición que ocurre en el:
  - a. Corazón
  - b. Cerebro
  
2. Dos posibles señales de aviso de un derrame cerebral son:
  - a. Confusión y falta de sensación
  - b. Aumento de equilibrio y del habla



# Pre-prueba



Cuidándote  
Mucho Más

3. Dos posibles factores de riesgo de un derrame cerebral son:
  - a. Hipertensión y diabetes
  - b. Asma y úlceras
  
4. Dos medidas preventivas que podemos realizar para evitar un derrame cerebral son:
  - a. Descansar y tomar mucha agua
  - b. Comer saludable y hacer ejercicio



# Introducción



- La mayoría de los derrames cerebrales se producen en personas mayores de 65 años de edad
- Aunque muchos de ellos se producen sin advertencia previa, existen ciertos síntomas físicos que pueden advertirnos que estamos sufriendo un derrame cerebral



Fuente: Asociación Americana del Corazón



# Derrame cerebral



- Una condición que afecta las arterias del cerebro
- Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre y oxígeno al cerebro, se tapa o se rompe; por lo que las células del cerebro no reciben la sangre con oxígeno que necesitan



# Tipos de derrame cerebral



Se clasifican en:

- TIA (ataque isquémico transitorio)
  - Trombótico
  - Embólico
- Hemorrágico



# Tipos de derrame cerebral



- TIA- Ocurren por la falta de flujo sanguíneo a consecuencia de un coágulo de sangre que obstruye una arteria o vaso sanguíneo. Es un evento transitorio (corta duración).



# Tipos de derrame cerebral



Cuidándote  
Mucho Más

- **Hemorrágico** – Sucede cuando los vasos sanguíneos del cerebro se rompen y sangran. También puede ser por un aneurisma (cuando una parte delgada de una arteria débil se dilata o llena y revienta).



# Señales y síntomas



Algunas señales y síntomas que pueden ocurrir antes y durante un derrame cerebral son:

- Falta de sensación
- Parálisis repentina en un lado del cuerpo
- Confusión repentina
- Problemas repentinos para hablar o entender



# Señales y síntomas



Cuidándote  
Mucho Más

- Problemas repentinos para ver por un ojo o por ambos ojos
- Problemas para caminar
- Mareo
- Pérdida de equilibrio o de coordinación
- Dolor de cabeza fuerte



# Factores de riesgo



Cuidándote  
Mucho Más

Existen varios factores que provocan un derrame cerebral, algunos de éstos son:

- Inactividad física y obesidad
- Consumo de alcohol
- Hipertensión
- Fumar
- Niveles de colesterol elevados
- Diabetes



# Métodos preventivos



- Si padece de presión alta, recuerde mantenerla debajo de 120/80
- Pregúntele a su médico sobre los resultados de cada una de sus visitas para guardar un record para que conozca su niveles de presión arterial en todo momento



# Pruebas diagnósticas



Algunas de las pruebas que se utilizan para detectar un derrame cerebral son:

- Evaluación física
- Tomografía Computarizada (CT)
- Prueba de Imagen por Resonancia Magnética (MRI)

\*El medico hará las pruebas basado en las señales que se presentan.



# Medidas de prevención



Cuidándote  
Mucho Más

Para prevenir un derrame cerebral, es muy importante:

- Dejar de fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Hacer ejercicios
- Disminuir el estrés
- Mantener un peso saludable
- Controlar condiciones de salud



# Métodos de prevención



- Controla tus niveles de colesterol total. Recuerda que el colesterol alto aumenta el riesgo de que se obstruyan las arterias.
- Niveles de colesterol ideales:
  - Colesterol total  $<150$
  - LDL (colesterol malo)  $<130$
  - HDL (colesterol bueno)  $>40$



# Métodos de prevención



- Si padeces de hipertensión, recuerda mantener tus niveles de presión arterial controlados en menos de 120/80.
- Pregunta los resultados en cada visita médica y anota los resultados; esto te ayudará a conocer cómo están tus niveles de presión arterial.



# Recuerda



- La mejor opción para evitar el desarrollo de un derrame cerebral es la prevención.
- Sigue las recomendaciones de tu médico, utiliza los medicamentos correctamente, sigue un plan de alimentación saludable y realiza ejercicios.



# Pos-prueba



1. Un derrame cerebral es una enfermedad que ocurre en el:
  - a. Corazón
  - b. Cerebro
  
2. Dos posibles señales de aviso de un derrame cerebral son:
  - a. Confusión y falta de sensación
  - b. Aumento de equilibrio y del habla



# Pos-prueba



Cuidándote  
Mucho Más

3. Dos posibles factores de riesgo de un derrame cerebral son:
  - a. Hipertensión y diabetes
  - b. Asma y úlceras
  
4. Dos medidas preventivas que podemos realizar para evitar un derrame cerebral son:
  - a. Descansar y tomar mucha agua
  - b. Comer saludable y hacer ejercicio



# Contestaciones Correctas



Cuidándote  
Mucho Más

1. Un derrame cerebral es una enfermedad que ocurre en el:
  - a. Corazón
  - b. Cerebro**
  
2. Dos posibles señales de aviso de un derrame cerebral son:
  - a. Confusión y falta de sensación
  - b. Aumento de equilibrio y del habla**



# Contestaciones Correctas



Cuidándote  
Mucho Más

3. Dos posibles factores de riesgo de un derrame cerebral son:
  - a. Hipertensión y diabetes
  - b. Asma y úlceras
  
4. Dos medidas preventivas que podemos realizar para evitar un derrame cerebral son:
  - a. Descansar y tomar mucha agua
  - b. Comer saludable y hacer ejercicio

