

FACTORES DE RIESGO DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

HABLE CON SU MÉDICO SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO QUE PUEDE CONTROLAR, CAMBIAR O TRATAR.

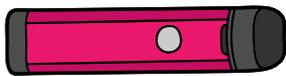
El 80 por ciento de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir con una alimentación saludable y ejercicio. Si comprende los factores de riesgo clave para los accidentes cerebrovasculares, podrá controlar su salud y tomar decisiones para reducir el riesgo.



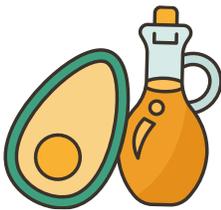
LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA es el principal factor de riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Programe una cita con su médico de atención primaria para controlar sus niveles de presión arterial.



LA DIABETES hace que se acumule un exceso de azúcar (glucosa) en la sangre, lo que daña los vasos sanguíneos. Siga las recomendaciones de su médico para regular sus niveles de azúcar en sangre. Coma alimentos ricos en **fibra** para mantener estables sus niveles de azúcar en sangre.



FUMAR Y VAPEAR pueden dañar los vasos sanguíneos. Reduzca el hábito de fumar y evite el tabaquismo pasivo.



LOS NIVALES ALTOS DE COLESTEROL MALO aumentan el riesgo de sufrir bloqueos arteriales, lo que puede reducir el flujo sanguíneo al cerebro. Pruebe **los frutos secos, los aguacates y el pescado graso** para reducir el colesterol malo.



LA ACTIVIDAD FÍSICA LIMITADA puede provocar enfermedades cardíacas, lo que aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Establezca **una rutina de ejercicios constante** para reducir la presión arterial y mantenerse saludable.

