

HOJA INFORMATIVA SOBRE EL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

LA IDENTIFICACIÓN DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, R.Á.P.I.D.O., SALVA VIDAS

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

- Los accidentes cerebrovasculares ocurren cuando un coágulo o una ruptura en un vaso sanguíneo bloquea el flujo de oxígeno al cerebro
- Los accidentes cerebrovasculares son una de las principales causas de muerte en los EE. UU.



FACTORES DE RIESGO CLAVE

- El factor de riesgo más común de accidente cerebrovascular es **la presión arterial alta**
- La mala alimentación, la edad, el alcohol y el tabaquismo aumentan el riesgo

80%

El 80 por ciento de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir mediante dieta y ejercicio

¿QUÉ HACER?

- Reducir los alimentos salados, el alcohol y el tabaco
- Lleve a cabo una rutina de ejercicios consistente
- Manténgase alerta a los signos del método **R.Á.P.I.D.O** de un accidente cerebrovascular y **actúe rápidamente**

ACTÚE R.Á.P.I.D.O

- R**ostro caído
- Á**lteración del equilibrio
- P**érdida de fuerza en el brazo
- I**mpedimento visual repentino
- D**ificultad para hablar
- O**btén ayuda, llama al 911

