



hablemos sobre

Los estadounidenses hispanos y latinos y el ataque o derrame cerebral

Un ataque o derrame cerebral se produce cuando un coágulo obstruye un vaso sanguíneo que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro, o bien cuando dicho vaso sufre una rotura. Esto puede causar discapacidad permanente o incluso la muerte.

Aunque el ataque o derrame cerebral es la quinta causa principal de muerte, los hispanos en EE. UU. se enfrentan a un riesgo aún mayor. Es la cuarta causa de muerte entre los hombres hispanos y la tercera entre las mujeres.



Los adultos estadounidenses hispanos y latinos tienen más probabilidades de desarrollar diabetes a una edad más temprana que otros adultos estadounidenses.

EL
80%

de los hispanoamericanos mayores de 20 años tiene sobrepeso o padece obesidad.



Casi el 30% de los adultos hispanos tiene niveles altos de colesterol LDL

¿Qué puede exponerte a sufrir un ataque o derrame cerebral?

La presión arterial alta no controlada, la diabetes y la obesidad son factores de riesgo importantes del ataque o derrame cerebral. Además, la salud puede verse afectada por las barreras lingüísticas, el acceso a los cuidados de salud, el transporte, los ingresos y el nivel de estudios.

Aunque la mayoría de las personas que han sobrevivido a un ataque o derrame cerebral presentaban al menos uno de los siguientes factores de riesgo, puedes tomar medidas para reducir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral teniendo en cuenta los antecedentes de tus antepasados.

- **Presión arterial alta:** La presión arterial alta se produce cuando hay demasiada presión en las arterias y el corazón hace un esfuerzo excesivo. Esto aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias, ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales.

La presión arterial se considera alta cuando se excede de 120/80.

Consulta con tus profesionales de la salud para monitorear y controlar tu presión arterial.

- **Diabetes:** La diabetes es una enfermedad en la que aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de sufrir un ataque

o derrame cerebral que las que no padecen esta enfermedad. Si tienes diabetes, participa con tu equipo de salud para mantenerla bajo control.

- **Sobrepeso y obesidad:** Intenta alcanzar o mantener un peso corporal saludable mediante una dieta equilibrada que incluya el consumo de frutas y verduras variadas y eligiendo alimentos con poca o ninguna sal añadida.
- **Colesterol alto:** El colesterol es una sustancia cerosa que el cuerpo necesita para formar células. Sin embargo, en exceso puede limitar el flujo sanguíneo al cerebro.
- **Tabaquismo:** El tabaquismo es un factor de riesgo importante del ataque o derrame cerebral. Fumar casi duplica el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Estrés:** Todas las personas enfrentan factores estresantes a diario, y el estrés puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.
- **Determinantes sociales de la salud:** Estos factores pueden afectar tu capacidad para obtener medicamentos, realizar actividad física y aliviar el estrés de otras formas. Algunos determinantes sociales que pueden afectar tu salud son tu nivel de estudios, el acceso a los cuidados de salud, las barreras del idioma, los vecindarios y las comunidades sociales.



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

Los estadounidenses hispanos y latinos y el ataque o derrame cerebral

¿Qué puedes hacer para reducir tu riesgo?

Algunos factores de riesgo de los ataques o derrames cerebrales no pueden controlarse, como la edad, el sexo, las condiciones sociales, los antecedentes médicos familiares y los ataques o derrames cerebrales previos. Aun así, puedes reducir enormemente tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral de las siguientes formas:

- Comiendo más frutas y verduras.
- Disminuyendo el consumo de sal en tu dieta.
- Aumentando la actividad física.
- Dejando de fumar (o no comenzando nunca).
- Manteniendo un peso saludable (tu equipo de cuidados de salud puede ayudarte a determinar cuál es tu peso ideal).
- Controla el estrés.

Habla con tu equipo de cuidados de salud sobre tus factores de riesgo para que puedas comprender cómo controlarlos.

Signos de alarma del derrame cerebral

¡El ataque o derrame cerebral es una emergencia! Llama de inmediato al 911 (o tu número de emergencia local) si observas uno o más signos de un ataque o derrame cerebral. Un tratamiento rápido puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Los signos y síntomas pueden variar según la parte del cerebro afectada. La sigla R.Á.P.I.D.O. puede ayudarte a reconocer varios síntomas comunes del ataque o derrame cerebral y a recordar qué hacer.



RECONOCE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

F.A.S.T.

Rostro caído
Alteración
del equilibrio

Pérdida de fuerza
en el brazo
Impedimento
visual repentino

Dificultad para
hablar

Obtén ayuda,
llama al 911

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para obtener más información sobre el ataque o derrame cerebral o para buscar grupos de apoyo locales.
- 2 Suscríbete a nuestro boletín de noticias en línea mensual Stroke Connection para sobrevivientes y cuidadores en StrokeConnection.org.
- 3 Ponte en contacto con otras personas que han vivido una experiencia con el ataque o derrame cerebral uniéndote a nuestra red de apoyo en derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes preguntas para el doctor o personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu proveedor de servicios médicos en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Qué afecciones médicas tengo que me ponen en mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

¿Qué cambios puedo hacer en mi estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos más hojas informativas para ayudarte a tomar decisiones más saludables para controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita www.derramecerebral.org/hablemosobreataquecerebral para obtener más información.