



Qué hacer para **evitar otro ataque o derrame cerebral.**

Alrededor de uno de cada cuatro sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral sufre un segundo episodio, pero no tiene por qué ser así. El riesgo se puede reducir. Consulta a tu médico para crear — y seguir — un plan de prevención de ataques o derrames cerebrales.

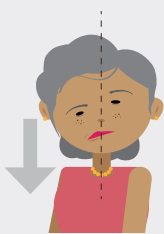
LISTA DE PREVENCIÓN

Planeo seguir estos pasos para no tener otro ataque cerebral:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Conocer la causa de mi ataque cerebral | <input type="checkbox"/> Perder peso |
| <input type="checkbox"/> Controlar la presión arterial alta | <input type="checkbox"/> Dejar de fumar |
| <input type="checkbox"/> Controlar el colesterol | <input type="checkbox"/> Participar en las decisiones de mi tratamiento |
| <input type="checkbox"/> Reducir el azúcar en sangre | <input type="checkbox"/> Tomar los medicamentos según lo indicado |
| <input type="checkbox"/> Hacer actividad física | <input type="checkbox"/> Unirme a un programa que incluya ejercicio, educación y asesoramiento |
| <input type="checkbox"/> Comer mejor | |

DESPUÉS DE UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL, CADA SEGUNDO CUENTA.

Un ataque o derrame cerebral siempre es una emergencia médica. Cuanto más demores en tratarte, mayor será la posibilidad de tener daños duraderos. **La pérdida de tiempo es pérdida de cerebro.** Aprende a reconocer los signos de un ataque o derrame cerebral usando las letras **R-Á-P-I-D-O.**



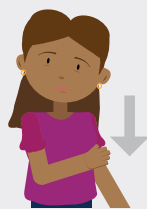
R

Rostro caído



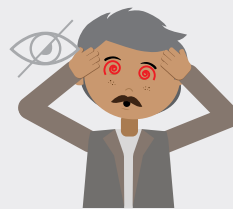
Á

Alteración del equilibrio



P

Pérdida de fuerza en un brazo o una pierna



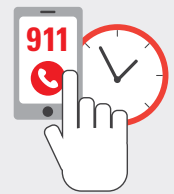
I

Impedimento visual repentino



D

Dificultad para hablar



O

Obtén ayuda, llama al 911

derramecerebral.org