

Información de Harmony

Accidente cerebrovascular

El accidente cerebrovascular es la tercera causa principal de muerte en los Estados Unidos después de la enfermedad cardíaca y el cáncer. Esta es la principal causa de discapacidad física y mental entre las personas mayores. Cada año, más y más personas se ven afectadas cuando ellas o alguien que ellas conocen tiene un accidente cerebrovascular.

¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando la sangre no puede circular a una parte del cerebro. Cuando el cerebro no recibe de la sangre el oxígeno y los nutrientes que necesita, sus células se dañan o empiezan a morir. Si las células del cerebro solo resultan dañadas, a veces se pueden reparar. Pero las células del cerebro que han muerto no pueden volver a la vida. Esto quiere decir que el cerebro puede dejar de enviar señales a otras partes del cuerpo que controlan cosas como el habla, el pensamiento o la acción de caminar.

Existen dos tipos principales de accidente cerebrovascular. El tipo más común (isquémico) es causado por coágulos sanguíneos o el estrechamiento de un vaso sanguíneo (arteria) que va al cerebro. El coágulo evita que la sangre circule a otras regiones del cerebro y reviene que el oxígeno y los nutrientes necesarios lleguen a las células del cerebro en esas regiones. El segundo tipo principal de accidente cerebrovascular (hemorrágico) ocurre cuando un vaso sanguíneo (arteria) que se ha roto causa hemorragia en el cerebro. Este rompimiento también evita que el oxígeno y los nutrientes lleguen a las células del cerebro.

Llame DE INMEDIATO al 911 si usted observa o tiene alguno de estos signos de advertencia:

- Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente cuando ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad para hablar o comprender
- Problemas repentinos para ver por uno o ambos ojos
- Mareo repentino, pérdida del equilibrio o de la coordinación o problemas para caminar
- Dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida

¡NO IGNORE ESTOS SIGNOS!

Es posible que los signos de advertencia de un accidente cerebrovascular solo duren unos cuantos minutos y luego desaparezcan. Si esto ocurre, puede haber sido un mini accidente cerebrovascular, que se conoce como accidente isquémico transitorio (TIA por sus siglas en inglés). Esta también es una emergencia médica que requiere atención de inmediato. A un TIA que no ha sido identificado y no ha recibido tratamiento puede seguirle unas cuantas horas después un accidente cerebrovascular grave e incapacitante.

Disminuya el riesgo que usted tiene de sufrir un accidente cerebrovascular

Hable con su médico sobre lo que puede hacer para disminuir la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular. Aún si está en perfecto estado de salud, siga estas importantes indicaciones:

Controle su presión arterial. Haga que le tomen con frecuencia la presión arterial. Recibir tratamiento contra la presión arterial alta reduce

el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebrovascular como una enfermedad cardíaca.

Deje de fumar. Fumar está relacionado con un riesgo mayor de sufrir un accidente cerebrovascular. Dejar de fumar a cualquier edad disminuye el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, así como el riesgo de sufrir muchas otras enfermedades graves.

Haga ejercicio regularmente. Realizar actividades como caminar a paso ligero, montar bicicleta, nadar y hacer trabajo en el jardín disminuye el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebrovascular como una enfermedad cardíaca. Los investigadores consideran que el ejercicio puede fortalecer el corazón y mejorar la circulación sanguínea. Antes de iniciar un programa vigoroso de ejercicios, asegúrese de consultar con el médico.

Coma alimentos saludables. Coma alimentos que sean bajos en grasa, colesterol y ácidos grasos saturados. Añada una variedad de frutas y verduras a su dieta diaria.

Controle la diabetes. La diabetes que no recibe tratamiento puede dañar los vasos sanguíneos y causar una acumulación de depósitos grasos en las arterias. Esto estrecha las arterias y bloquea la circulación normal de la sangre. Una arteria bloqueada puede causar un accidente cerebrovascular.



HARMONY
HEALTHCARE AND REHAB CENTER

3919 West Foster Avenue
Chicago, IL 60625
773.588.9500
www.harmonychicago.com