



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

GETTING TO THE
HEART OF STROKE™

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.

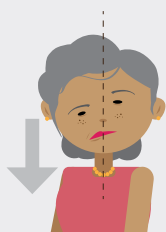
LISTA DE PREVENCIÓN

Planeo seguir estos pasos para no tener otro ataque cerebral:

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



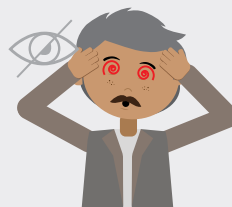
Á

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

© Derechos de autor 2024 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. Getting to the Heart of Stroke es una marca registrada de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.

R.Á.P.I.D.O. © Derechos de autor 2021-20XX, la University of Texas Health Science Center en Houston. Todos los derechos reservados. WF564492 6/24

HCA  Healthcare®
FOUNDATION

El HCA Healthcare Foundation es el patrocinador nacional de Getting to the Heart of Stroke™.