

Indicaciones para los presentadores

Esta diapositiva está dirigida a las personas que deseen presentar esta lección de salud a un grupo.
Si vas a utilizar este material para tu propia educación de salud, descarta esta diapositiva.

Repasa todas las diapositivas y notas del presentador antes de la presentación. Si puedes, imprime las notas del presentador para tenerlas a mano por si las necesitas.

Introducción: (30 segundos)

- Saluda al público.
- Preséntate y presenta el tema.
- Diles a las personas que pueden tomar fotografías de cualquier diapositiva si les resulta útil.

Al final de la presentación:

- Agradécele al público por su tiempo y comienza el debate para que hagan preguntas.
- Si no tienes respuesta a alguna pregunta, diles que visiten nuestro sitio web heart.org y los alias de las redes sociales para obtener más información.

Ataque o Derrame Cerebral

¿Cuáles son las señales de alarma y cómo puedo prevenirlo?

LECCIONES DE SALUD
Derramecerebral.org | 2025

QUÉ HACEMOS

Apoyamos e invertimos en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas desde hace más de 100 años.

INVESTIGACIÓN FINANCIADA SOBRE MARCAPASOS Y DCI



Contribuimos al desarrollo de dispositivos de vanguardia, como marcapasos sin cables y desfibriladores portátiles.

DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RCP Y ESFUERZOS CONTINUOS



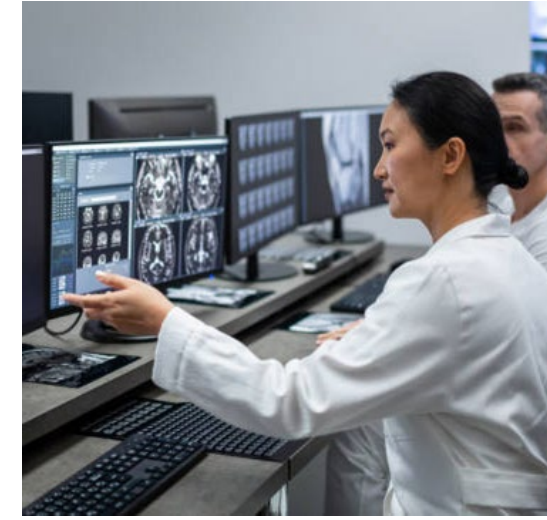
Elaboramos técnicas de RCP y DEA e impulsamos leyes para exigir el entrenamiento de RCP en escuelas y más DEA públicos para ayudar a salvar vidas.

FINANCIACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE ENFERMEDADES CARDÍACAS, DE ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES Y DEL CEREBRO



Invertimos en investigaciones de vanguardia que generaron tratamientos para salvar vidas e innovaciones en la atención cardiovascular y cerebral.

FINANCIACIÓN DE LA INNOVACIÓN EN EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



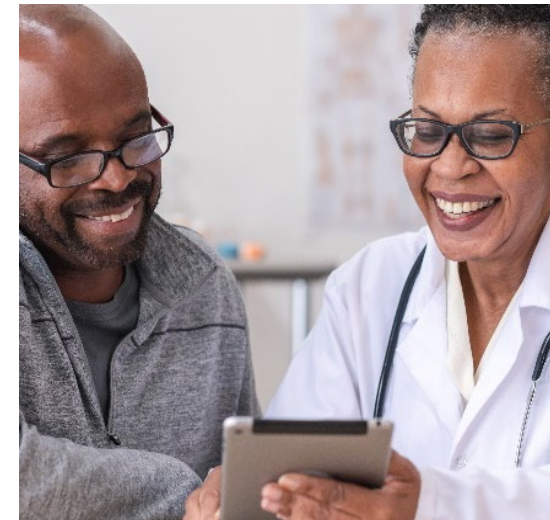
Promovemos técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, junto con biomarcadores para la detección de enfermedades cardíacas en etapas iniciales.

FINANCIACIÓN DE LA ATENCIÓN DE ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES



Financiamos investigaciones a fin de respaldar estrategias de intervención oportuna para pacientes con ataques o derrames cerebrales, lo cual mejoró en gran medida las tasas de supervivencia y los resultados de recuperación.

DESARROLLO DE PAUTAS E INVESTIGACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN



Actualizamos las pautas sobre la presión arterial con colaboradores para apoyar la detección y la atención iniciales. Financiamos investigaciones sobre las causas, la prevención y el tratamiento.

Quién es



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



Creada en 1998 como **una división de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).**

La American Stroke Association trabaja con millones de voluntarios para prevenir, tratar y superar los ataques o derrames cerebrales **a través del patrocinio de investigaciones innovadoras, la lucha por mejores políticas de salud pública y la provisión de información y herramientas que pueden salvar vidas.**

Ataque o derrame cerebral

El ataque o derrame cerebral es la segunda causa de muerte a nivel mundial.

Sin embargo, aproximadamente el 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir.



OBJETIVO PRINCIPAL

ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

- Qué es
- Qué lo causa
- Cómo prevenirlo

¿Qué es un ataque o derrame cerebral?



Un ataque o derrame cerebral ocurre en el cerebro. La mayoría de los ataques o derrames cerebrales ocurren porque algo obstruye el flujo sanguíneo en el cerebro.

Ataque o derrame cerebral isquémico: Una parte del cerebro no recibe suficiente sangre y oxígeno y las células cerebrales mueren, lo cual produce un ataque o derrame cerebral.

Ataque o derrame cerebral hemorrágico: Cuando un vaso sanguíneo del cerebro estalla.

Ataque isquémico transitorio (AIT): Cuando se obstruye el flujo sanguíneo al cerebro durante un breve período. Esta es una señal de alarma de que pronto se podría producir un ataque o derrame cerebral mayor.

Hablemos sobre los factores de riesgo



¿Cuáles son algunas cosas que **NO pueden controlar** y que los pondrían en mayor riesgo de sufrir estos ataques?



Ataque o derrame cerebral, AIT o ataque cardíaco previos

Si ya has tenido un ataque o derrame cerebral, el riesgo aumenta.



Antecedentes familiares

Tu riesgo es casi el doble si tu madre, padre, hermana o hermano han tenido un ataque o derrame cerebral.



Raza/etnia

Algunas comunidades enfrentan un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral porque experimentan más problemas de salud, como presión arterial alta, diabetes y obesidad.



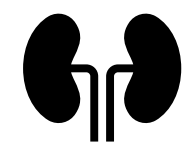
Edad

La posibilidad de sufrir un ataque o derrame cerebral se duplica por cada década de vida después de los 55 años.



Sexo

Las mujeres tienen más ataques o derrames cerebrales que los hombres. Los ataques o derrames cerebrales matan a más mujeres que hombres.



Enfermedad renal crónica

Las personas con enfermedad renal parecen tener una mayor probabilidad de sufrir un ataque o derrame cerebral.

Cosas que te ponen en riesgo

Que NO se pueden cambiar o que son difíciles de controlar



Hablemos sobre los factores de riesgo



¿Qué cosas **PUEDES** controlar, tratar o mejorar para reducir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

Cosas que te ponen en riesgo

Que PUEDES controlar, tratar y mejorar



- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Dieta poco saludable (con alto contenido de sodio, con bajo contenido de potasio)
- Inactividad física
- Obesidad
- Consumo y uso de tabaco
- Consumo de alcohol
- Diabetes
- Otras afecciones, como fibrilación auricular, apnea del sueño, anemia de células falciformes

Por qué es importante

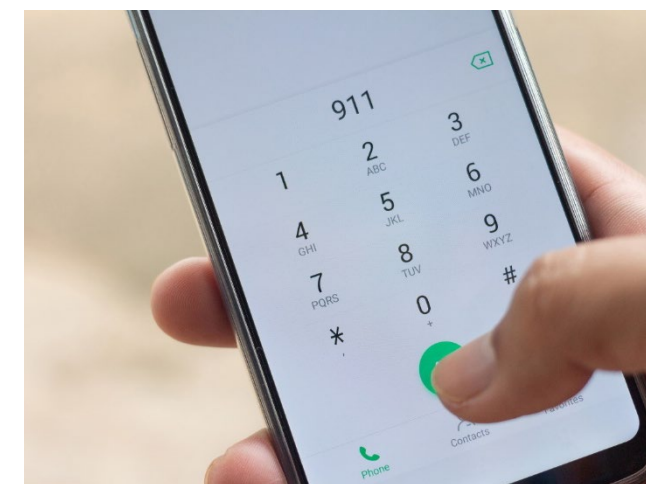
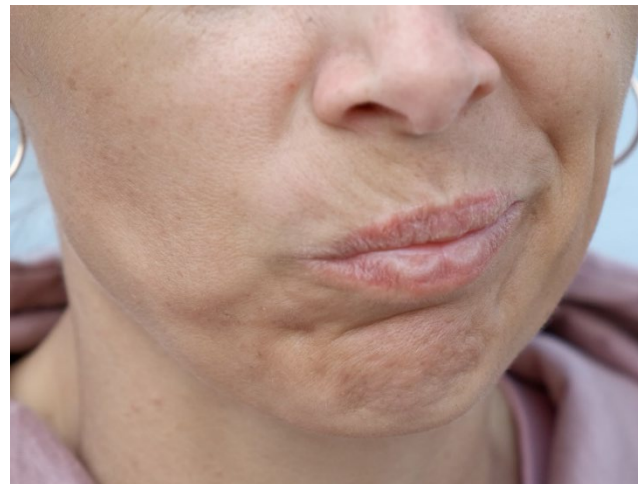
Impactos en la vida personal del ataque o derrame cerebral



- Discapacidad y desafíos físicos
- Desafíos cognitivos, emocionales y conductuales
- Dificultades para la comunicación
- Problemas de visión y audición
- Impacto económico: facturas médicas más altas y pérdida de productividad.
- Impacto en la familia: la mala salud afecta su capacidad para cuidar a sus seres queridos y disfrutar del tiempo con ellos.

Aprender a detectar las señales de alarma

Señales de Alarma R.Á.P.I.D.O.



- **Rostro caído** (*parálisis facial*): ¿Presenta parálisis facial o entumecimiento en un lado del rostro?
- **Alteración del equilibrio**: ¿Tiene dificultad para caminar o pierde el equilibrio la persona?
- **Pérdida de fuerza en el brazo o pierna**: ¿Siente débil o entumecido un brazo?
- **Impedimento visual repentino**: ¿Tiene problemas repentinos de visión la persona en uno o en ambos ojos?
- **Dificultad para hablar**: ¿Arrastra las palabras?
- **Obtén ayuda, llama al 911**: Llama de inmediato al 911 (o al número de emergencia local). Recuerda el momento en que apareció por primera vez cualquiera de los síntomas.

Otros síntomas de los ataques o derrames cerebrales



Más allá de R.Á.P.I.D.O., otros síntomas que debes conocer incluyen: **SÚBITOS: ENTUMECIMIENTO:** entumecimiento o debilidad repentinos de la pierna, el brazo o la cara

- **CONFUSIÓN** o dificultad para comprender cosas
- **DOLOR DE CABEZA FUERTE** sin causa conocida

Llama al 911 o a los servicios médicos de emergencia de inmediato

Llamar al 911 *(o al número de emergencias)*

Qué esperar y cómo mantener la calma



Llamar al 911 puede salvar una vida. El tratamiento del ataque o derrame cerebral funciona mejor si se inicia temprano, por lo que cada minuto cuenta.

Cuando llames al operador, probablemente te pregunte “¿Cuál es su emergencia?” *Puedes decir: “Creo que alguien está teniendo un ataque o derrame cerebral”.*

Permanece al teléfono. El operador hará preguntas para ayudar a enviar la ayuda adecuada rápidamente. No es necesario que sepas todo. Simplemente relata lo que ves: dificultad para hablar, debilidad, confusión o dificultad para caminar. Puedes decir: *“No actúa como lo hace normalmente” o “Su rostro parece disparejo”.*

Puedes permanecer en el anonimato, no tienes que decir tu nombre.

El operador del 911 enviará una ambulancia con personal médico capacitado. Podría permanecer al teléfono contigo hasta que llegue la ayuda. En la mayoría de las llamadas por ataque o derrame cerebral, los paramédicos, no la policía, acuden primero.

Los equipos de emergencia están capacitados para ayudar, no para juzgar. Su objetivo es salvar vidas.

Quédate con la persona. Mantenla a salvo y tranquila. No le des comida, bebida ni medicamentos, a menos que te lo indiquen.



Cómo cuidar el corazón y el cerebro



Las tres cosas más importantes que puedes hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral son:

1. Deja de fumar o vapear
2. Si tienes presión arterial alta, contrólala
3. Si tienes colesterol alto, redúcelo

Hablemos de tabaco y nicotina



¿Qué opción representa un riesgo si fumas?

- Enfermedades cardíacas
- Ataque o derrame cerebral
- Diabetes
- Cáncer
- Depresión y ansiedad
- Envejecimiento prematuro
- ✓ Todas las anteriores

Dejar el tabaco o la nicotina



Habla con tu profesional de la salud

Puede acompañarte en tu plan y sugerir medicamentos que puedan ayudarte a dejar de fumar.

Establece un día para dejar el tabaco

Elige un día en la próxima semana.

¿Dejar de una vez o de forma gradual?

Decide si quieres dejar de una vez o empezar a reducir el consumo.

Prepárate

Ten a mano refrigerios saludables y planea formas divertidas de ocupar el tiempo cuando sientas la necesidad de fumar.

Controlar la presión arterial alta

Conoce tus niveles de presión arterial: la presión arterial alta es de 130/80 o más

Categorías de presión arterial

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

heart.org/bplevels (sitio web en inglés)

Significado de los números



Número superior = **Presión sistólica**

Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón late.

Número inferior = **Presión diastólica**

Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales mientras el corazón se encuentra en reposo entre latidos.

Maneras de medirte la presión arterial en casa



30 minutos antes:

- No fumes.
- No te ejercites.
- No tomes bebidas cafeinadas.
- No bebas alcohol.

Para obtener una medición precisa:

- Descansa durante al menos 5 minutos.
- No hables.
- Apoya tu brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Siéntate derecho, con la espalda recta y apoyada.
- Mantén las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo.
- Usa un dispositivo debidamente validado.
- Coloca la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo.
- Envuélvelo sobre la piel, no sobre la ropa.

Cómo trabajar con tu profesional de la salud



Sigue el plan

Es fundamental que sigas el plan de medicación que te recomiende tu profesional de la salud.

Haz preguntas

Si te preocupan los efectos secundarios, habla con tu médico.

Medicamentos de venta libre

Habla sobre los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) con tu farmacéutico o médico. Los analgésicos o los descongestionantes pueden afectar la presión arterial.

Presión arterial alta

Algo clave que debes recordar



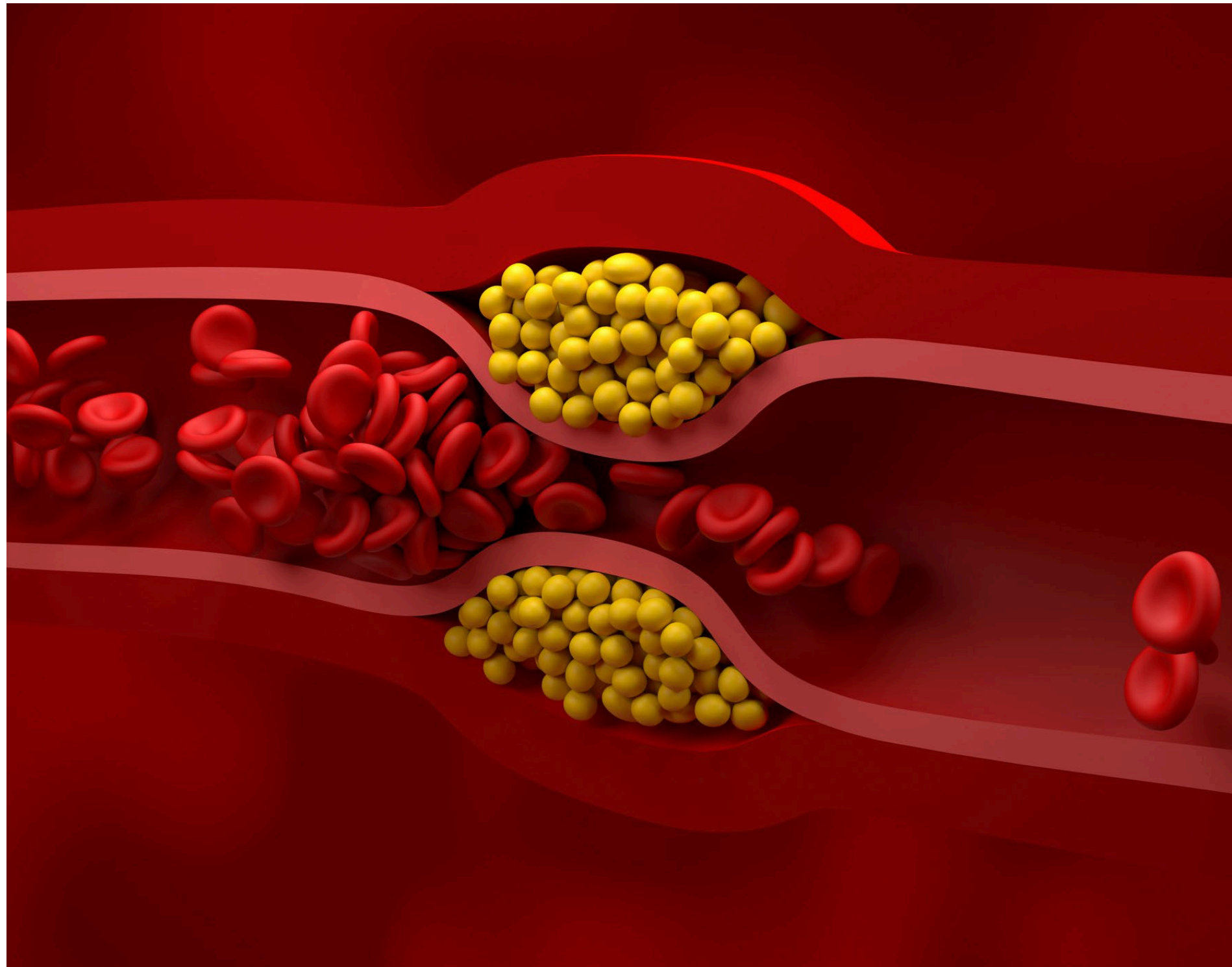
La presión alta daña las arterias con el tiempo. Ese daño puede causar bloqueos y coágulos que limitan el flujo de sangre a órganos vitales. Sin el oxígeno y los nutrientes de la sangre, los tejidos mueren. La presión alta es el principal factor de riesgo de accidente cerebrovascular y de varias enfermedades del corazón.

La buena noticia es que se puede tratar e incluso prevenir si se toman decisiones saludables, como comer bien, mover el cuerpo y tomar medicamentos, en caso de que se receten.

Los profesionales de la salud quieren que la mayoría de los adultos con presión arterial alta mantengan su presión por debajo de 130 sobre 80. *Pueden tener distintos objetivos para personas que estén enfermas, sean mayores o estén embarazadas.*

Consulta con tus profesionales de la salud si tienes preguntas.

Información general sobre el colesterol



El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes: la COMIDA y tu CUERPO.

Solo se encuentra en alimentos de origen animal. Se propaga por el organismo a través de las lipoproteínas (LDL y HDL).

El colesterol alto puede afectar la salud del corazón y del cerebro. Puede provocar enfermedades cardíacas y aumentar el riesgo de algunos tipos de demencia, como la enfermedad de Alzheimer.



HDL = BUENO

la lipoproteína de alta densidad se conoce como colesterol "bueno".



LDL = MALO

la lipoproteína de baja densidad se conoce como colesterol "malo".

Hablemos sobre alimentos



¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

Cómo seguir una dieta saludable



Arma Un Plato Saludable

- ½ de frutas y verduras
- ¼ de cereales integrales, como arroz integral
- ¼ de proteína, como frijoles, pollo sin piel o pescado



Moverse más

El ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. También puede mejorar tu estado de ánimo y despejar tu mente.

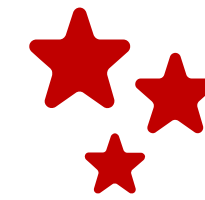
No lo olvides



1. Aprende sobre las señales de alarma R.Á.P.I.D.O.
2. ¿Piensas que estás teniendo un ataque o derrame cerebral? Llama al 911 (o al número de emergencias).
3. ¡Mediante los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud, puedes mantener tu corazón y tu cerebro saludables!
4. Recuerda que alrededor del 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir.
5. Tienes el poder de comenzar a hacer pequeños cambios hoy.

Visita derramecerebral.org para obtener más información

Comprométete



¿Qué pequeño cambio vas a empezar esta semana?

- ¿Controlarte la presión arterial?
- ¿Moverte más?
- ¿Agregar una porción de verduras?
- Si fumas o vapeas, ¿programar un día para dejar de fumar?

Mantente en contacto



Síguenos en [@AmericanHeart](#) y [@AmericanStroke](#) (*sitio web en inglés*) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

