



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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-88907/9/25

Indicaciones para el presentador sobre los recursos, la web o los videos disponibles según las capacidades de la tecnología y la ubicación en la que se realice la presentación

- Revisa la información de la diapositiva.

No cambies ni agregues nada a estas diapositivas.



Ataque o Derrame Cerebral

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



LECCIONES DE SALUD
Derramecerebral.org | 2025

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA, WF 885007322.

Esta es una lección de salud de la American Stroke Association.

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.

La American Heart Association apoya e invierte en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas desde hace más de 100 años. Desde la colaboración con el desarrollo del marcapasos hasta la promoción de técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, así como la creación de pautas de RCP y DEA, su misión es ser una fuerza implacable para lograr un mundo lleno de vidas más largas y saludables.

Quién es



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.**

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-88907/9/25

La American Stroke Association se creó en 1998 como una división de la American Heart Association. 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.

Nuestra misión es ser una fuerza incansable para un mundo de vidas más largas y saludables, con menos ataques o derrames cerebrales.



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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Hoy aprenderán sobre la prevención del ataque o derrame cerebral, las señales de un ataque o derrame cerebral, cómo afecta su salud y qué puede ponerlos en riesgo, junto con un plan de acción para los siguientes pasos. La lección durará alrededor de 30 minutos. No duden en tomar fotografías de cualquiera de las diapositivas.

¿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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-86907/9/25

Un ataque o derrame cerebral ocurre cuando la sangre no puede fluir adecuadamente al cerebro. Durante ese período, el área afectada del cerebro no recibe suficiente sangre y oxígeno, y las células cerebrales mueren. Hay diferentes tipos de ataques o derrames cerebrales:

- La mayoría de los ataques o derrames cerebrales (aproximadamente 9 de cada 10) ocurren porque algo obstruye el flujo sanguíneo. Esto se conoce como **ataque o derrame cerebral isquémico**. Cuando parte del cerebro no recibe suficiente sangre y oxígeno y las células cerebrales mueren, se produce un ataque o derrame cerebral.
- En ocasiones, un ataque o derrame cerebral ocurre cuando estalla un vaso sanguíneo en el cerebro. Esto se conoce como **ataque o derrame cerebral hemorrágico**. Es menos común que un ataque o derrame cerebral isquémico.
- Un **ataque isquémico transitorio (AIT)** suele denominarse "miniataque o miniderrame cerebral". Ocurre cuando se obstruye el flujo sanguíneo al cerebro durante un breve período. Un AIT es una señal de alarma de que pronto se podría producir un ataque o derrame cerebral mayor.

Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Conocen a alguien que haya tenido un ataque o derrame cerebral?

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?

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Pregunta para el grupo: ¿Qué es un factor de riesgo?

Respuesta: Los factores de riesgo son características y hábitos de vida que aumentan tus probabilidades de tener una enfermedad.

Pregunta para el grupo: ¿Qué cosas que no pueden cambiar los pondrían en un riesgo más alto de sufrir estos ataques? – dales a las personas unos 2 minutos para que compartan sus respuestas.



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



© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Si anteriormente has tenido un ataque o derrame cerebral, un ataque isquémico transitorio o un ataque cardíaco, o si tienes antecedentes familiares, raza/etnia, edad y sexo predisponentes y enfermedad renal crónica, todas estas cosas pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral, y aunque no se puede modificar ninguna de ellas, es importante saberlo.

Uno de los puntos clave que quiero destacar son los antecedentes familiares. No todos se sienten cómodos hablando con su familia sobre problemas de salud, pero puede salvarles la vida, así que la próxima vez que hables con tu familia, prioriza la salud.

Hablemos sobre los factores de riesgo



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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Pregunta para el grupo: ¿Qué cosas PUEDES controlar, tratar o mejorar para reducir tu riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral? – dales a las personas unos 2 minutos para que compartan sus respuestas.

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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

A continuación, se muestra una lista de las cosas que pueden controlar, tratar y mejorar (también llamados factores de riesgo controlables):

- Presión arterial alta
- Colesterol alto: sustancia cerosa que contribuye a la acumulación de grasa y al estrechamiento de las arterias.
- 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

Trataremos estos temas un poco más adelante cuando analicemos qué podemos hacer para prevenir un ataque o derrame cerebral.

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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

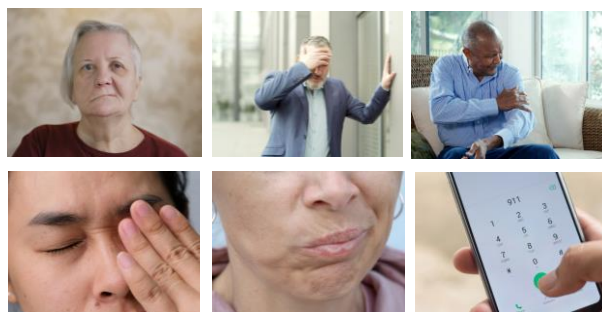
¿Por qué es importante?

Porque el ataque o derrame cerebral puede tener impactos enormes que incluyen, entre otros, los siguientes:

- 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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-86907/9/25

Aprender a detectar las señales de alarma de un ataque o derrame cerebral puede salvar tu vida o la vida de un ser querido. La palabra R.Á.P.I.D.O. es una excelente manera de aprender los principales signos de un ataque o derrame cerebral, ya que cada letra representa un síntoma:

SEÑALES DE ALARMA R.Á.P.I.D.O.

- **Rostro caído (parálisis facial):** ¿Presenta parálisis facial o entumecimiento en un lado del rostro? Pídele a la persona que sonría. ¿Se le nota dispareja o torcida la sonrisa?
- **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? Pídele a la persona que levante los brazos. ¿Se le cae uno de los brazos?
- **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:** El ataque o derrame cerebral es una emergencia. Cada minuto cuenta. 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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-88907/9/25

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

Pregunta para el grupo: ¿Cuándo fue la última vez que vieron a su médico? ¿Es momento de coordinar una cita? Reitero, no hay que responder esta pregunta en voz alta, pero sí es importante pensar en eso. A veces, las personas pueden sentir que no tienen tiempo, pero priorizar la salud es importante. Tu salud se relaciona con tus seres queridos y con las cosas que disfrutas.



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 **“¿Cuáles 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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Si tú o un ser querido puede estar teniendo un ataque o derrame cerebral: Llama al 911 (o al número de emergencias)

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.

Qué esperar y cómo mantener la calma

En esta diapositiva se mencionan algunas cosas que puedes esperar cuando llames. Dale tiempo a las personas para leer la diapositiva.



Cuidar tu salud es una de las mejores maneras de prevenir un ataque o derrame cerebral, que ocurre cuando la sangre no llega al cerebro. Ahora nos encontramos en la parte final de nuestra presentación, que se trata de los pasos siguientes a través de Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud de la American Heart Association.

Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud

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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Hoy vamos a centrarnos en tres de las cosas más importantes que puedes hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral según Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud:

1. deja de fumar o vapear
2. si tienes presión arterial alta, contrólala
3. y 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**

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-88907/9/25

El primer paso para dejar el tabaco o los productos de nicotina es comprender los riesgos que conllevan y cómo afecta la salud su consumo para ti y tu familia.

- Enfermedad cardíaca y ataque o derrame cerebral: la nicotina y el tabaco pueden elevar la presión arterial y aumentar la frecuencia cardíaca. Pueden provocar el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos.
- Ataque o derrame cerebral: La nicotina y el tabaco pueden dañar los vasos sanguíneos. Pueden aumentar el riesgo de un ataque o derrame cerebral debido a que provocan coágulos de sangre u obstruyen el flujo sanguíneo al cerebro. También pueden causar problemas de memoria y demencia más adelante en la vida.
- Diabetes: la nicotina y el tabaco pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Para las personas que padecen diabetes, también puede dificultar el control de los niveles de azúcar en la sangre.
- Cáncer: fumar es la principal causa del cáncer. La nicotina puede acelerar de forma anormal el crecimiento de células nuevas. Esto se demostró en células tumorales en las mamas, el colon y los pulmones.
- Depresión y ansiedad: La nicotina y el tabaco pueden provocar cambios de humor y aumentar la ansiedad cuando sus efectos desaparecen.
- Envejecimiento prematuro: fumar puede causar arrugas prematuras, daño cutáneo, un cutis apagado debido al menor flujo sanguíneo y daño a la elasticidad de la piel.

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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-86907/9/25

Estas son dos recomendaciones para lograrlo:

1. Hacer ejercicio te puede ayudar a controlar el estrés y las ansias cuando dejas el tabaco. Te sentirás mejor también.
2. Reconocer qué es lo que te hace querer fumar, vapear o consumir nicotina es fundamental. Pueden ser cosas como el estrés, ciertos lugares o situaciones sociales. Intenta evitar o controlar estos desencadenantes, sobre todo al principio. Practica ejercicios de respiración profunda para ayudar a calmar el cuerpo y la mente. Las respiraciones lentas y profundas pueden reducir el estrés y las ansias.

La conclusión principal es la preparación. Empieza por crear un plan que se adapte a tu estilo de vida.

- FIJA una fecha para dejar el tabaco dentro de los próximos 7 días. Lo mejor es elegir un día de la semana que no parezca demasiado estresante.
- ELIGE un método: dejarlo de una vez o gradualmente.
- DECIDE si necesitas ayuda de un profesional de cuidados de salud, un reemplazo de la nicotina o un medicamento.
- PREPÁRATE para el día que dejes de fumar planificando cómo lidiar con las ansias y las ganas.
- DEJA DE FUMAR el día propuesto.

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)

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-86907/9/25

El primer paso para controlar la presión arterial alta es saber si la tienes. Estas son las categorías de presión arterial actualizadas de la American Heart Association.

- La presión arterial normal es inferior 120 en el caso de la sistólica o el número de arriba, e inferior 80 en el caso de la diastólica o el número de abajo.
- La presión arterial elevada es entre 120 y 129 en el caso de la sistólica o el número de arriba, e inferior a 80 para la diastólica o el número de abajo.
- La presión arterial alta de etapa 1 o hipertensión ahora es entre 130 y 139 de presión sistólica, o el número de arriba, o de 80 a 89 de presión diastólica, o número de abajo.
- La presión arterial alta de etapa 2 es 140 o más en el caso de la sistólica o el número de arriba, o 90 o más para la diastólica o el número de abajo.
- La presión arterial alta grave, o hipertensión, es de cualquier valor más alto que 180 en el caso de la sistólica o el número de abajo, o superior a 120 para la diastólica o el número de abajo. Si no presentas síntomas, debes llamar a tu profesional de cuidados de salud.
- Para cualquier valor más alto que 180 en el caso de la sistólica y más alto que 120 en el caso de la diastólica que incluya síntomas como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama de inmediato al 911 (o tu número de emergencia local).

Tomen una fotografía de este cuadro para tenerla en todo momento y usarla como referencia.

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.**

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF 869027 9/25

La presión arterial se registra con dos números:

El número superior se llama presión sistólica. Muestra cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón late.

- Señala la imagen en la pantalla. En esta imagen, la presión sistólica es 110 milímetros de mercurio (mmHg).

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

- Señala la imagen en la pantalla: En esta misma imagen, la presión diastólica es 67 milímetros de mercurio (mmHg).

Otra recomendación: En caso de que te pregunten sobre la diferencia entre las arterias y las venas:

- Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre de color rojo brillante, rica en oxígeno, desde el corazón para nutrir todas las partes del cuerpo.
- Las venas son vasos sanguíneos que transportan la sangre azulada y desoxigenada hacia el corazón.

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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-86907/9/25

Si tienes presión arterial alta, el monitoreo en casa puede ayudar a tu profesional de cuidados de salud a determinar si los tratamientos están funcionando. Puedes controlarte la presión en casa si compras o alquilas un manguito para medir la presión arterial, lo usas correctamente y llevas un registro de los números.

Los monitores de presión arterial se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias y en línea. No se recomienda el uso de dispositivos de presión arterial sin manguito para el diagnóstico o el control de la presión arterial alta para los adultos. Se recomienda un monitor automático, estilo manguito, que se coloque alrededor del bíceps (brazo). Hay una manera correcta y una incorrecta de medirte la presión arterial en casa.

En primer lugar: Asegúrate de hacer lo siguiente 30 minutos antes de medirte la presión arterial:

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

En segundo lugar: Mientras te preparas para medirte la presión arterial:

- 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 validado.
- Coloca la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo.
- Envuélvelo sobre la piel, no sobre la ropa.

Se debe evitar depender de dispositivos sin manguito, como relojes inteligentes, para hacer mediciones precisas de la presión arterial hasta que estos dispositivos tengan mayor precisión y confiabilidad.

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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Colaborar con tu profesional de cuidados de salud es la mejor manera de alcanzar tus objetivos del tratamiento y disfrutar los beneficios de una mejor salud. Cuando se trata de medicamentos, ten en cuenta lo siguiente:

- Es posible que debas tomar medicamentos todos los días, por el resto de tu vida.
- Lleva un registro de los medicamentos y tómalos como te lo indiquen.
- Puede que necesites más de un tipo de medicamento con receta.
- Ten en cuenta que ciertos medicamentos de venta libre, como los descongestionantes, pueden afectarte la presión arterial.
- Comprende los posibles efectos secundarios de los medicamentos y habla con tu profesional de cuidados de salud acerca de cualquier inquietud o pregunta que tengas.

Pregunta para el grupo: ¿Cuándo fue la última vez que vieron a su profesional de cuidados de salud? ¿Es momento de coordinar una cita? Reitero, no hay que responder esta pregunta en voz alta, pero sí es importante pensar en eso. A veces, las personas pueden sentir que no tienen tiempo, pero la salud debe ser una prioridad. Tu salud se relaciona con tus seres queridos y con las cosas que disfrutas.

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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

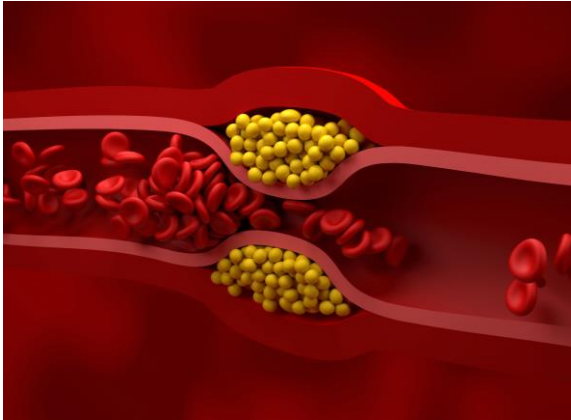
La presión alta daña las arterias con el tiempo. Ese daño puede causar bloqueos y coágulos que limitan el flujo de sangre a órganos vitales. Sin el oxígeno y los nutrientes de la sangre, los tejidos mueren. La presión alta es el principal factor de riesgo de accidente cerebrovascular y de varias enfermedades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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Demasiado colesterol puede obstruir las arterias, haciendo más difícil que la sangre llegue al cerebro. Comer bien, hacer ejercicio y tomar medicamentos (si es necesario) puede ayudar a mantener el colesterol en un nivel saludable.

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.

Las HDL impiden que las LDL se adhieran a las paredes de las arterias. Esto reduce la acumulación de placa y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

Un consejo para el éxito: conoce las grasas. Las grasas que consumes pueden afectar considerablemente tus niveles de colesterol. Sustituye

las grasas saturadas, como la mantequilla y los productos lácteos enteros, por alternativas más saludables. Entre las grasas saludables se encuentran el aceite de oliva, los pescados grasos, los frutos secos y los huevos.

Al hacer estos cambios y seguir Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud, ayudas a tu cuerpo a mantenerse fuerte y a reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Tomar pequeñas medidas ahora puede marcar una gran diferencia en su futuro.

Hablemos sobre alimentos



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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Ahora 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.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF. 889007 9/25

Alimentarte con comidas bien equilibradas durante el día puede ayudar a que tu corazón y cerebro funcionen lo mejor posible. No te preocupes por las “comidas especiales”: la mejor opción es una variedad de alimentos saludables. Come verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal y proteínas magras de origen animal. Además, bebe mucha agua a lo largo del día. También puedes disfrutar de té o café sin azúcar. Limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohol. Come menos alimentos salados y grasos, así como carnes procesadas. Limita el consumo de alimentos tales como la mantequilla, la leche entera, el yogur con alto contenido de grasa y el queso. Quita la piel a la carne de ave antes de cocinarla. Utiliza aceites vegetales, como el de oliva, canola o aguacate, en lugar de aceites como el aceite de coco o de palma. Evita las grasas trans. Las grasas trans se encuentran en algunos productos de panadería y alimentos fritos que se compran en las tiendas.

Dos recomendaciones para el éxito:

1. Piensa en cómo puedes moverte más a lo largo del día. El ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. También puede mejorar tu estado de ánimo y despejar tu mente.
2. Arma un plato saludable. Pueden tomar una fotografía de esto para recordar cómo debe verse un plato saludable.

Y recuerda: tomar pequeñas medidas ahora pueden marcar una gran diferencia en su futuro.

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

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Para concluir la presentación de hoy, no olvides lo siguiente:

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?

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Comienza con un pequeño cambio. Tómame ahora un momento y piensa cuál será. Podría ser algo simple:

- ¿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 uendo.



© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro. American Stroke Association es una marca registrada de la AHA. WF-889007 9/25

Gracias por su tiempo. Espero que hayan disfrutado de esta presentación. Los invito a mantenerse en contacto con la American Heart Association y la American Stroke Association.

Pueden seguirlos en las redes sociales para obtener excelentes consejos de salud fáciles de seguir en los que pueden confiar.