



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

EVALUACIÓN DEL RIESGO DE ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

INSTRUCCIONES:

- 1 Por cada factor de riesgo, selecciona la casilla (riesgo alto o riesgo bajo) que le aplique. Solo seleccione una casilla por cada factor de riesgo.
- 2 Pon un 1 en el espacio en blanco al lado de cada casilla marcada.
- 3 Suma el total de cada columna vertical.

FACTORES DE RIESGO*	RIESGO ALTO	RIESGO BAJO
¿Es tu presión arterial más de 120/80 mm/Hg?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Has sido diagnosticado con la fibrilación auricular?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Es tu nivel de azúcar en la sangre más de 100 mg/dL?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Es tu índice de masa corporal más de 25 kg/m ² ?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Es tu dieta alta en grasas saturadas, grasas trans, bebidas endulzadas, sal, y/o en exceso de calorías**?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Es tu nivel de colesterol total más de 150 mg/dL?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Ha sido diagnosticado con diabetes tipo 1 or tipo 2?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Obtienes al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Tienes antecedentes personales o familiares de ataque cerebral, AIT o ataque cardíaco?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
¿Fumas cigarros, cigarrillos o vapeas?	<input type="checkbox"/> Si o Desconocido ____	<input type="checkbox"/> No ____
PUNTUACIÓN TOTAL (suma los puntos de cada columna)	_____	_____

*Algunos de los factores de riesgos de un ataque o derrame cerebral no se pueden modificar, como la edad, los antecedentes familiares, la raza, el género, y ataque o derrame cerebral previo.

**El exceso de calorías significa comer más de lo que su cuerpo puede quemar en un día.

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL RIESGO DE ATAQUE O DERRAME CEREBRAL

Si tu puntuación es más alta en la columna de “riesgo alto” o no estas seguro de tu riesgo, pregúntale a tu medico acerca de cómo reducir tu riesgo. El ataque cerebral es en gran medida prevenible, tratable y vencible.

El ataque o derrame cerebral es una EMERGENCIA.

Llama al 911 inmediatamente si estos signos están presentes:



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

Otros síntomas de un ataque o derrame cerebral

Presta atención a los siguientes síntomas repentinos:

- ENTUMECIMIENTO o debilidad en la pierna, el brazo o la cara, especialmente de un lado del cuerpo
- CONFUSIÓN o dificultad para comprender
- DOLOR DE CABEZA INTENSO sin causa conocida

Aprende el acrónimo R.Á.P.I.D.O. Identifica los síntomas de un derrame y salva tu vida o la de un ser querido.

Aprende más en derramecerebral.org.