

# ¿Cuáles son sus motivos para prevenir el ataque cerebral?



## Información sobre los ataques cerebrales

Un ataque cerebral se produce cuando se corta el suministro de sangre a una parte del cerebro. Sin sangre, las células cerebrales pueden sufrir daño o morir. Este daño puede tener diferentes efectos, según en qué parte del cerebro se produzca. Puede afectar el cuerpo, la movilidad y el habla de una persona, además de cómo piensa y se siente.



17 M

de ataques cerebrales



6,5 M

de muertes



26 M

de sobrevivientes

Los ataques cerebrales son una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Cualquiera puede tener un ataque cerebral a cualquier edad. Los ataques cerebrales nos afectan a todos: a los sobrevivientes, a los familiares y amigos, a los lugares de trabajo y a las comunidades.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



World Stroke  
Organization

## El ataque cerebral se puede prevenir

**El 90%** de los ataques cerebrales están vinculados a 10 factores de riesgo clave.

Al tomar medidas para abordar las causas del ataque cerebral tanto en forma individual como a nivel de población, tenemos la posibilidad de reducir los costos humanos, sociales y económicos de los ataques cerebrales.

### CONOZCA LOS RIESGOS

#### 1. CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La hipertensión está vinculada a casi la mitad de todos los ataques cerebrales. Al conocer y controlar su presión arterial con cambios en su estilo de vida o con medicamentos, usted puede reducir su riesgo de un ataque cerebral.

#### 2. HAGA EJERCICIO MODERADO 5 VECES POR SEMANA

Más de un tercio de los ataques cerebrales les ocurren a personas que no hacen ejercicio en forma regular. El ejercicio moderado con una frecuencia de cinco veces por semana reduce su riesgo de un ataque cerebral.

#### 3. CONSUMA UNA DIETA BALANCEADA Y SANA

Casi un cuarto de los ataques cerebrales están vinculados a la mala alimentación, particularmente al consumo bajo de frutas y verduras. Comer cinco porciones de fruta y verduras o más reduce su riesgo de un ataque cerebral.

#### 4. REDUZCA SU COLESTEROL

Más de 1 de cada 4 ataques cerebrales están relacionados a niveles altos de colesterol "malo" (LDL). Comer grasas no saturadas ni hidrogenadas en lugar de grasas saturadas reduce su riesgo de un ataque cerebral. Si no puede mantener su colesterol en un nivel saludable únicamente a través de su dieta, hable con su médico acerca de los tratamientos que podrían ayudarle.

#### 5. MANTENGA UN IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL) O PROPORCIÓN DE CINTURA-CADERA SANOS

Casi 1 de cada 5 ataques cerebrales están relacionados a la obesidad. Una buena forma de saber si necesita bajar de peso es dividir la medida de su cintura por la medida de su cadera. Si el número es superior a 0.9 (en hombres) y 0.85 (en mujeres), está en mayor riesgo de un ataque cerebral y es recomendable que baje de peso.

#### 6. DEJE DE FUMAR Y EVITE SER EXPUESTO A OTROS FUMADORES

Más de 1 de cada 10 ataques cerebrales están relacionados al tabaquismo. Dejar de fumar reduce su riesgo de un ataque cerebral. Pedir ayuda para dejarlo aumenta sus posibilidades de lograrlo.

#### 7. REDUZCA SU CONSUMO DE ALCOHOL

Más de 1 millón de los ataques cerebrales que ocurren cada año están relacionados al consumo excesivo de alcohol. Reducir su consumo de alcohol le ayuda a reducir su riesgo de un ataque cerebral.

#### 8. DETECTE Y TRATE LA FIBRILACIÓN AURICULAR

Los latidos irregulares y otras enfermedades cardíacas están asociadas al 9 % de los casos de ataque cerebral. Hable con su médico acerca de posibles tratamientos para reducir su riesgo.

#### 9. DIABETES

Además de compartir muchos de los mismos factores de riesgo, la diabetes aumenta el riesgo de un ataque cerebral. Reducir su riesgo de diabetes también reduce su riesgo de un ataque cerebral. Si tiene diabetes, hable con su médico acerca de posibles tratamientos para reducir su riesgo de un ataque cerebral.

#### 10. INGRESOS Y EDUCACIÓN

Los niveles bajos de educación e ingresos están relacionados al ataque cerebral en diversos países (16%). Las políticas de gobierno que abordan cuestiones como la pobreza y mejoran la equidad en el acceso a la salud y la educación impactan de manera positiva a los índices de ataque cerebral y otras enfermedades no contagiosas.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

# ¿Qué se puede hacer para prevenir el ataque cerebral?

## INDIVIDUALMENTE

1. Averigüe más acerca de su riesgo personal mediante una herramienta de evaluación del riesgo de ataque cerebral clínicamente aprobada, como la aplicación gratuita Stroke Riskometer, de la WSO.
2. Controle la presión arterial.
3. Hable con profesionales de la salud acerca de las medidas que se pueden adoptar para reducir el riesgo y prevenir un ataque cerebral. Procure adoptar cambios positivos en su estilo de vida y reducir su exposición a la contaminación del aire.
4. Pida ayuda. Hable con sus familiares y amigos acerca de sus motivos para prevenir el ataque cerebral y busquen formas de ayudarse mutuamente a adoptar cambios positivos para sus vidas.

## PROFESIONALES DE LA SALUD

1. Comprenda como la condición médica y los hábitos de sus pacientes impactan el riesgo de un ataque cerebral. Un tercio de los ataques cerebrales se producen en pacientes con antecedentes de ataque cerebral/ataque isquémico transitorio (TIA, en inglés). Procure ofrecer tratamiento preventivo a los pacientes con historia de ataque cerebral o enfermedades cardiovasculares. Tome medidas para controlar la hipertensión o fibrilación auricular de sus pacientes.
2. Ofrecer chequeos de presión arterial o pulso a sus pacientes y en su comunidad.
3. Ofrezca información y apoyo a pacientes y comunidades y ayúdelos a tomar medidas para reducir su riesgo de un ataque cerebral.
4. Apoye las causas que promueven un acceso equitativo a la atención médica y las políticas que fomentan la salud comunitaria.

## PERSONAS A CARGO DE LA TOMA DE DECISIONES EN GOBIERNOS Y SISTEMAS DE ATENCIÓN MÉDICA

1. Implemete estrategias de prevención que alcancen a toda la población y aborden factores económicos, ambientales y de otro tipo que contribuyen al ataque cerebral.
2. Elimine las barreras financieras impuestas sobre los exámenes preventivos de detección y adopte un rol de liderazgo para desarrollar estrategias de evaluación y gestión del riesgo que sean sostenibles y de bajo costo.
3. Trabaje junto al sistema de salud, investigadores, sobrevivientes de ataques cerebrales y organizaciones de apoyo para elaborar y ofrecer estrategias de prevención del ataque cerebral efectivas a nivel nacional, regional y global.

## Socios Corporativos

La Campaña Mundial contra el ataque cerebral es posible gracias a la generosa contribución de sus socios corporativos.

Platino Plus

**Medtronic**

Platino

**Boehringer  
Ingelheim**

Oro

**Bristol-Myers Squibb** **Pfizer**

Plata

**AstraZeneca**

Bronce

**EVER  
NEURO PHARMA**

### Acerca de la Organización Mundial Contra el ataque cerebral

La misión de la Organización Mundial Contra el ataque cerebral es reducir el impacto global del ataque cerebral a través de estrategias de prevención y tratamiento efectivas, y atención de largo plazo. Trabajamos para reducir el impacto del ataque cerebral en las personas, sus familias y comunidades. Nuestros miembros trabajan juntos en la campaña para concientizar acerca del riesgo de ataque cerebral y para mejorar el tratamiento y la atención. Creemos que reducir el impacto mundial del ataque cerebral convierte al mundo en un lugar más sano para todos.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

