

Tu Salud en Baltimore

Ataque Cerebral: ¿Qué es? y Cómo Prevenirlo.

Victor C. Urrutia, MD

Profesor Asistente de Neurología, Director "Comprehensive Stroke Center", Hospital Johns Hopkins



¿Qué es un ataque cerebral?

El ataque cerebral se conoce como derrame, ictus, o stroke (en inglés). Es una manifestación aguda (súbita), de la enfermedad cerebrovascular. Es decir, un problema en los vasos sanguíneos que puede ser originado por un bloqueo de una arteria (por aterosclerosis o placa de colesterol), un aneurisma cerebral (una dilatación en la arteria que puede romperse) o una malformación arteriovenosa (un grupo de arterias y venas que están conectadas de forma anormal).

¿Cómo se produce un ataque cerebral?

Se origina cuando la arteria se bloquea, causando un infarto (ataque isquémico, embolia cerebral, isquemia cerebral), o una arteria se rompe ocasionando un sangrado o hemorragia cerebral. La arteria se puede romper por presión alta, por anomalías como un aneurisma o por una malformación arteriovenosa.

El ataque cerebral es la tercera causa de muerte en Maryland y la cuarta en los Estados Unidos.

¿Cómo afecta la enfermedad cerebrovascular a la población latina de Maryland?

La población Latina ha crecido en Maryland. Se ha duplicado, siendo 227,916 personas en el 2000 y 470,632 en el 2010. En la población latina, la mortalidad por enfermedad cerebrovascular ha crecido en un 13%, comparando el periodo entre 2000-2005 con el de 2006-2010. La diabetes es un factor de riesgo y 29% de los latinos mayores de 65 años reporta diabetes. La obesidad es un factor de riesgo importante para la diabetes.

¿Qué se puede hacer para prevenir un ataque cerebral?

-Medirse la presión periódicamente, ya que la presión alta usualmente no produce síntomas.

-Visitar al médico para evaluar el azúcar en la sangre, colesterol y triglicéridos.

-Mantener una vida saludable: no fumar, hacer ejercicio regularmente (75 a 150 minutos por semana dependiendo de si es de alta o moderada intensidad), así como mantener un peso y una dieta saludable.

-Para mantener una dieta saludable consume porciones saludables: servirse una sola vez y no servir más comida de la que cabe en un plato regular. Elegir una dieta tipo mediterránea ayuda a prevenir el ataque cerebral y del corazón.

¿Cuáles son los síntomas del ataque cerebral?

Los síntomas pueden ser los siguientes, si ocurren súbitamente:

1. Dolor de cabeza brusco y severo.
2. Debilidad o parálisis de un lado del cuerpo.
3. Adormecimiento de un lado del cuerpo.
4. Dificultad para hablar o comprender.
5. Problemas visuales.
6. Dificultad para caminar.

¿Qué se debe hacer si se tienen síntomas de ataque cerebral?

Llamar al 911 inmediatamente. Los tratamientos dependen del tiempo desde que empezaron los síntomas, y hay mejores probabilidades de recuperación si se trata tempranamente.

Recursos:

Visite clínicas comunitarias para el chequeo de presión y a su médico de cabecera para el seguimiento:

Care-A-Van: El bus está en diferentes lugares.

Llame para hacer cita 410-913-5126

Esperanza Center 430 S. Broadway, Baltimore MD 21231. Llame para hacer cita, Gratis, algunos servicios una pequeña aportación 410 522 2668

Embajadores de Salud Yo Puedo – Programa gratis para la comunidad con charlas sobre salud, ejercicios y chequeo mensual de presión y peso

<http://www.jhcentrosol.org/what-we-do/embajadores-de-salud/>

Lea más sobre el ataque cerebral en National Stroke Association – Asociación Nacional de Ataque Cerebral

http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol_que_es



Domingo 26 de Octubre del 2014

Hunt Valley, Maryland

¡Inscríbese hoy!

www.komenmd.org/2014



Estamos en esto para terminarlo.