

Accidente cerebrovascular 101: Datos rápidos sobre el accidente cerebrovascular

- El accidente cerebrovascular (ACV) es un **ataque cerebral** que interrumpe el flujo vital de sangre y oxígeno al cerebro.
- En los Estados Unidos, el ACV es una de las principales causas de muerte, ya que mata a más de 133 000 personas por año, y una de las causas principales de discapacidad grave a largo plazo en adultos.^{1,2}
- Existen alrededor de **7 000 000 de sobrevivientes de ACV** mayores de 20 años en los EE. UU.
- Ocurrirán aproximadamente **795 000 ACV** este año; se produce uno cada 40 segundos y se cobra una vida aproximadamente cada cuatro minutos.²
- Un ACV le puede suceder a cualquier persona en cualquier momento, independientemente de su raza, sexo o edad.
- De 1997 a 2007, el índice anual de muertes por ACV disminuyó alrededor de un 34 por ciento y la cantidad real de muertes disminuyó un 18 por ciento.²
- Alrededor de **55 000 mujeres más que varones** desarrollan un ACV cada año.
- **Los afroamericanos presentan casi el doble de riesgo** de desarrollar un primer ACV en comparación con los blancos.
- Tipos de ACV:
 - Los **ACV isquémicos** ocurren cuando las arterias quedan obstruidas a causa de coágulos de sangre o acumulación gradual de placa y otros depósitos de grasa. Alrededor de un 87 por ciento de todos los ACV son isquémicos.
 - **Un ACV hemorrágico** ocurre cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe y se filtra sangre al cerebro. Los ACV hemorrágicos representan el trece por ciento de todos los ACV; sin embargo, son responsables de más del treinta por ciento de todas las muertes causadas por un ACV.
- Dos millones de células cerebrales mueren cada minuto durante un ACV, aumentando así el riesgo de daño cerebral permanente, discapacidad o muerte. Reconocer los síntomas y **actuar rápido (FAST)** para obtener asistencia médica puede salvar una vida y disminuir el grado de discapacidad.
- La prevalencia de ataques isquémicos transitorios (AIT, “mini ACV”) aumenta con la edad. Hasta un 40 por ciento de todas las personas que experimentan un AIT tendrá un ACV completo.
- En 2010, en los Estados Unidos, el costo directo e indirecto calculado de un ACV fue de 73,7 mil millones.



9707 E. Easter Lane, Suite B
Centennial, CO 80112-3754
1-800-STROKES (787-6537)

No perder tiempo es tener cerebro. Llame al 9-1-1.

Muy pocos estadounidenses están familiarizados con los signos de un ACV. Conocerlos y actuar rápidamente (FAST) cuando ocurren podría salvar su vida o la vida de un ser querido. Recuerde que el ACV actúa rápido (FAST) y usted también debe hacerlo. Llame al 9-1-1.

Utilice la prueba FAST para reconocer y responder a los signos de un ACV.

- | | |
|---------------------------|---|
| F = FACE (cara) | Pídale a la persona que sonría. ¿Un lado de la cara está caído? |
| A = ARMS (brazos) | Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se desvía hacia abajo? |
| S = SPEECH (habla) | Pídale a la persona que repita una oración simple. ¿El discurso suena arrastrado o extraño? |
| T = TIME (tiempo) | Si observa alguno de estos signos (de forma independiente o todos juntos), llame de inmediato al 9-1-1. |

Cómo reducir el riesgo de desarrollar un ACV

Todos tienen algún riesgo de desarrollar un ACV. Algunos factores de riesgo están fuera de su control, como por ejemplo el hecho de tener más de 55 años, ser varón (el ACV es más común en varones que en mujeres en edades jóvenes, pero hay más mujeres que desarrollan un ACV a edades más avanzadas y hay más mujeres que varones que mueren a causa de un ACV), ser afroamericano, tener diabetes y tener antecedentes familiares de ACV. Si usted presenta al menos uno de estos factores de riesgo, es muy importante que se interiorice acerca del estilo de vida y de los cambios médicos que puede realizar para prevenir un ACV. Sin embargo, todos deben hacer lo que puedan para reducir el riesgo de desarrollar un ACV. Instrúyase más leyendo y siguiendo las siguientes **pautas de prevención**.

www.stroke.org

Los factores de riesgo médicos del ACV incluyen:

ACV anterior, episodio anterior de AIT (o mini ACV), colesterol alto, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, fibrilación auricular y enfermedad de la arteria carótida. Estos factores de riesgo médicos se pueden controlar y manejar incluso si ya ha tenido problemas con alguno de ellos en el pasado. Hable con su médico acerca de las opciones que podrían brindarle mejores resultados en su caso.

Los factores de riesgo del ACV relacionados con el estilo de vida incluyen:

Fumar, tener sobrepeso y beber demasiado alcohol. Puede controlar estos factores de riesgo relacionados con el estilo de vida dejando de fumar, haciendo ejercicio con regularidad, controlando qué y cuánto come y limitando el consumo de alcohol.

Pautas públicas de prevención del ACV

1. Conozca su presión arterial.

Si es elevada, vea junto con su médico de qué forma puede mantenerla bajo control. La presión arterial alta es una de las causas principales del ACV. Contrólese la presión arterial al menos una vez por año, o con mayor frecuencia si tiene antecedentes de presión arterial alta.

2. Averigüe si tiene fibrilación auricular (FA).

Si tiene FA, vea junto con su médico de qué forma se puede controlar. La fibrilación auricular puede provocar acumulación de sangre en las cavidades cardíacas. Esta sangre puede formar coágulos y provocar un ACV. Su médico puede detectar la FA controlando el pulso cuidadosamente.

3. Si fuma, abandone el hábito.

El tabaquismo duplica el riesgo de desarrollar un ACV. Si deja de fumar hoy, su riesgo de desarrollar un ACV comenzará a disminuir.

4. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.

Beber un vaso de vino o cerveza o una bebida por día puede reducir el riesgo de desarrollar un ACV (siempre que no exista ningún otro motivo médico por el cual deba evitar el alcohol). Recuerde que el alcohol es una droga: puede

interactuar con otros fármacos que esté tomando y es perjudicial si se toma en grandes cantidades. Si no bebe, no adquiera el hábito.

5. Conozca su nivel de colesterol.

Si es elevado, vea junto con su médico de qué forma se puede controlar. Disminuir su colesterol puede reducir el riesgo de desarrollar un ACV. El colesterol alto también puede aumentar indirectamente el riesgo de ACV puesto que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, un importante factor de riesgo del ACV. A menudo, el colesterol alto se puede controlar con dieta y ejercicio; algunas personas deberán recurrir a medicamentos.

6. Controle su diabetes.

Si es diabético, siga las recomendaciones de su médico cuidadosamente porque la diabetes lo ubica dentro de una población cuyo riesgo de desarrollar un ACV es aún mayor. Su médico puede sugerirle un programa de nutrición, cambios en el estilo de vida y medicamentos que pueden ayudarlo a controlar la diabetes.

7. Incorpore la actividad física a las actividades que le resultan placenteras dentro de su rutina diaria.

Una caminata enérgica, natación u otro ejercicio durante al menos 30 minutos por día puede mejorar su salud de muchas maneras y puede reducir el riesgo de desarrollar un ACV.

8. Disfrute de una dieta con bajo contenido de sodio (sal) y grasas.

Al reducir el sodio y la grasa en su dieta, quizás logre disminuir la presión arterial y, principalmente, reducir el riesgo de desarrollar un ACV.

9. Pregúntele a su médico si tiene problemas de circulación.

Si los tiene, vea junto con su médico de qué forma se pueden controlar. Los depósitos de grasa pueden obstruir las arterias que transportan sangre del corazón al cerebro. La anemia drepanocítica, la anemia grave u otras enfermedades pueden provocar un ACV si no se tratan.

10. Actúe rápidamente (FAST).

Si tiene algún otro síntoma de ACV, busque asistencia médica de inmediato.

1 Miniño, Arialdi, Jiaquan Xu y Kenneth Kochanek. Deaths: Preliminary Data for 2008. National Vital Statistics Reports (2010) 59.2.

2 American Heart Association. Heart Disease and Stroke Statistics – 2011 Update. Dallas, Texas: American Heart Association; 2010.