

Factores de riesgo y prevención del accidente cerebrovascular

Las células del cerebro no se vuelven a generar. Por este motivo, sufrir un accidente cerebrovascular (ACV) es una emergencia médica. Hable con su médico sobre su riesgo de ACV. Tome los medicamentos según lo indicado. Hable con su médico antes de suspender cualquier medicamento o tratamiento.

¿Cuáles son los tipos de ACV?

- **Accidente cerebrovascular isquémico:**

Un bloqueo del flujo sanguíneo hacia una zona del cerebro, generalmente causado por un coágulo.

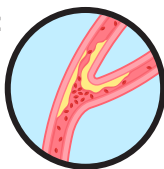


- **Hemorragia intracerebral:** Ocurre cuando un vaso sanguíneo se rompe y sangra dentro del cerebro o alrededor de este.



- **Accidente isquémico transitorio (AIT):**

Un bloqueo temporal del flujo sanguíneo hacia una zona del cerebro.



¿Cuáles son los factores de riesgo del ACV?

✗ Factores de riesgo que no puede cambiar

	Edad avanzada
	Sexo asignado al nacer
	Embarazo y otros factores que afectan las hormonas en personas a quienes se les asignó sexo femenino al nacer
	Raza
	Herencia
	Antecedentes personales de ACV o AIT

✓ Factores de riesgo que puede cambiar

	Hipertensión
	Colesterol alto
	Diabetes sin controlar
	Hábito de fumar tabaco y nicotina
	Fibrilación auricular (FA)
	Consumo de alcohol o drogas recreativas o ilegales
	Mala alimentación y nutrición
	Actividad física insuficiente
	Sueño inadecuado
	Estrés sin controlar

R.Á.P.I.D.O.

Conozca estos síntomas de ACV. Llame al 911 si tiene alguno de ellos.



Recursos

La recuperación de un ACV es diferente para cada persona. Estos son algunos recursos para ayudarle en su recorrido:

- **Stroke INSPIRE.** Este es un programa de apoyo gratuito ofrecido por HealthPartners, diseñado para personas que han sufrido un ACV y sus cuidadores. Ofrece una variedad de oportunidades, tanto presenciales como virtuales, para que quienes han sufrido un ACV puedan relacionarse con otras personas, e incluye grupos de apoyo, educación sobre el ACV, propuestas de bienestar y programas de voluntariado. El programa ayuda a las personas que han sufrido un ACV a compartir experiencias, crear una comunidad y recuperar su independencia tras el ACV. Para obtener más información, llame al **952-993-6789** o envíe un correo electrónico a strokeinspire@healthpartners.com.

Visite eventbrite.com/cc/stroke-inspire-2905709 o escanee este código QR para ver programas presenciales y virtuales, y unirse a un grupo.



- **Minnesota Brain Injury Alliance**
braininjurymn.org/resource-facilitation/index.php



Recuerde hacer un seguimiento

1. Hable con su médico sobre su riesgo de ACV.
2. Tome los medicamentos según lo indicado.
3. Hable con su médico antes de suspender cualquier medicamento o tratamiento.

- **Guía de recursos de Minnesota Stroke Association**
strokemn.org/healthpartners/



- **Neurowell.** Información para ayudarle a mejorar su bienestar general y su calidad de vida tras sufrir cambios en el cerebro o en el cuerpo.
healthpartners.com/care/specialty/neuroscience/stroke/support/



- **Deje el tabaco y la nicotina:**
800-QUIT-NOW (800-784-8669)
Minnesota: QuitPartnerMN.com
Wisconsin: quitline.wisc.edu



Estamos para brindarle apoyo en su proceso.



Recursos educativos