

# Accidente cerebrovascular

## Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time.

If you have signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours this is called a TIA or transient ischemic attack or “mini stroke”. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future.

When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

### Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Un accidente cerebrovascular se produce cuando el flujo sanguíneo que va al cerebro disminuye o se detiene. Éste puede obstruirse debido a un coágulo de sangre, placa o la filtración de un vaso sanguíneo. Algunas veces, el flujo sanguíneo al cerebro se obstruye durante un corto tiempo.

Si tiene síntomas de un accidente cerebrovascular, pero los mismos desaparecen en minutos u horas esto se denomina AIT o ataque isquémico transitorio, o “mini accidente cerebrovascular”. Ello es una fuerte advertencia de que existe un problema y de que se puede producir un accidente cerebrovascular en el futuro.

Cuando el flujo sanguíneo que va al cerebro se obstruye provocando un daño permanente, se denomina accidente cerebrovascular. Se pueden realizar exámenes para encontrar el tipo, la ubicación y la causa de la obstrucción al flujo sanguíneo del cerebro.

### Síntomas

Los efectos de un accidente cerebrovascular dependen de la ubicación y cantidad de daño provocado al cerebro. Los síntomas son repentinos y pueden incluir:

- adormecimiento, hormigueo o debilidad en el rostro, brazo o pierna, a menudo en un solo lado del cuerpo;
- confusión o dificultad para entender;
- dificultad para hablar;
- dificultad para ver con un ojo o con ambos;
- mareos o problemas de equilibrio, coordinación o para caminar;
- fuertes dolores de cabeza repentinos por causa desconocida.

## Your Care

**Call 911 as soon as you have any signs of a stroke.** The goal of care is to stop further damage to the brain. It is important to get to the hospital right away.

Sometimes it takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict how you will recover from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

## Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

## Cuidados

**Llame al 911 tan pronto como presente síntomas de un accidente cerebrovascular.**

El objetivo de la atención es evitar que se produzcan más daños en el cerebro. Es importante acudir de inmediato al hospital.

A veces, toma algunos días evaluar qué tipo de daño se produjo. Es muy difícil predecir cómo se recuperará después de un accidente cerebrovascular. La atención se planifica en base a sus necesidades y podría incluir:

- terapia de rehabilitación;
- ejercicios para fortalecer sus músculos;
- adaptación de su actividad con el fin de usar el lado fuerte de su cuerpo;
- aprender cómo hablar y comunicarse;
- aprender formas de comer y beber con seguridad.

## Factores de riesgo

Usted corre el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular si:

- tiene presión arterial alta, diabetes, colesterol alto en la sangre, enfermedades cardíacas o un accidente cerebrovascular anterior;
- proviene de una familia donde otras personas sufrieron un accidente cerebrovascular;
- tiene sobrepeso;
- es inactivo o no realiza ejercicios;
- se encuentra bajo mucho estrés;
- ingiere alimentos con un alto contenido de colesterol y grasa;
- fuma o consume tabaco;
- bebe demasiado alcohol;
- consume drogas ilícitas;
- tiene una lesión en la cabeza o problema de coagulación.

Si tiene cualquiera de estos factores de riesgo, hable con su médico o enfermera sobre las formas de controlarlos.

## **To Prevent a Stroke**

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1 to 2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Evitar un accidente cerebrovascular**

- Controle la presión arterial alta, la diabetes, el colesterol alto en la sangre y las enfermedades cardíacas, si las padece
- Deje de fumar
- Haga ejercicio
- Coma una dieta saludable y baje de peso si tiene sobrepeso
- Restrinja el consumo de alcohol a 1 a 2 tragos al día
- Evite las caídas y las lesiones

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**