

¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre y oxígeno a una parte del cerebro. Dependiendo de la parte del cerebro donde ocurra, el accidente cerebrovascular afecta la capacidad de la persona para caminar, hablar, sentir, pensar y ver.

Todo accidente cerebrovascular es una emergencia médica. Observe los síntomas para buscar ayuda.



Dos tipos principales de accidente cerebrovascular

Isquémico: Un accidente cerebrovascular isquémico ocurre cuando el flujo de la sangre al cerebro se bloquea. Este es el tipo de accidente cerebrovascular más común.

Hemorrágico: Un accidente cerebrovascular hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se revienta y sangra dentro del cerebro.

Reduzca el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular

Tome medidas hoy para evitar un accidente cerebrovascular.

- Siga una dieta saludable
 - Coma más frutas y verduras
 - Evite las grasas saturadas
 - Reduzca la ingesta de sodio (sal)
- Haga más ejercicio
 - Haga tiempo para caminar durante el día
 - Haga algo que le guste, como andar en bicicleta, Zumba o jardinería



- Limite el consumo de alcohol
 - El consumo excesivo de alcohol pone en riesgo la salud
- Deje de fumar o consumir otros productos de tabaco
 - Visite [yesquit.org](https://www.yesquit.org) para obtener recursos que le ayudarán a dejar de fumar
- Tome medidas y controle la presión arterial
 - Conozca las cifras de su presión arterial
 - Tome su medicamento según lo indique su médico o farmacéutico
 - Pregúntele a su médico o farmacéutico qué medidas puede tomar para controlar la presión arterial

Factores de riesgo de accidente cerebrovascular

- Presión arterial alta o hipertensión
- Colesterol alto
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Fumar
- Falta de ejercicio físico
- Obesidad o sobrepeso
- Palpitaciones cardíacas
- Enfermedad de células falciformes

Información útil

Obtenga más información sobre los signos y síntomas de un accidente cerebrovascular: <https://dshs.texas.gov/heart/>

