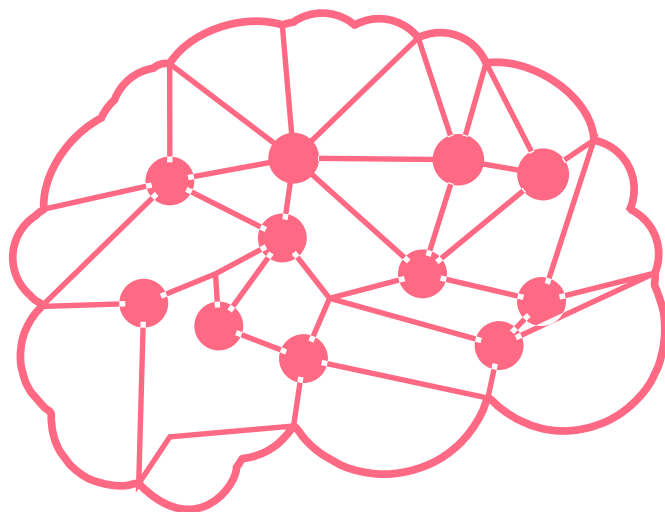


5 señales claves para prevenir un derrame cerebral.





5 señales de alerta de un derrame cerebral

A continuación conoce 5 signos y síntomas que podrían indicar que tienes un derrame cerebral.²

- Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo. Puedes experimentar confusión, dificultad para articular las palabras o para entender lo que te dicen.²
- Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna. Puedes desarrollar entumecimiento repentino, debilidad o parálisis en la cara, el brazo o la pierna. (A menudo afecta solo un lado del cuerpo). Intenta levantar ambos brazos por encima de la cabeza al mismo tiempo. Si un brazo comienza a caer, es posible que estés sufriendo un accidente cerebrovascular. Además, un lado de la boca puede caerse cuando trates de sonreír.²
- Problemas para ver en uno o ambos ojos. Repentinamente, puedes tener visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos, o puedes ver doble.²
- Dolor de cabeza. Un dolor de cabeza súbito y grave, que puede estar acompañado de vómitos, mareos o alteración del conocimiento, puede indicar que estás teniendo un accidente cerebrovascular.²
- Problemas para caminar. Puedes tropezar o perder el equilibrio. También puedes tener mareos repentinos o pérdida de coordinación.²

Otras señales menos comunes de un derrame cerebral son:³

- Náusea repentina, vómito o fiebre no causada por una enfermedad viral.³
- Pérdida breve o cambio de conciencia, tales como desmayos, confusión, convulsiones o estado de coma.³



Consejos adicionales para prevenir un derrame cerebral ¹

Si ya has tenido un derrame cerebral o estás en riesgo de sufrirlo en el futuro, puede hacer algunos cambios saludables en tu estilo de vida, por ejemplo: ¹

- Llevar una dieta saludable para el corazón. ¹
- Mantener un peso saludable. ¹
- Manejar el estrés. ¹
- Hacer actividad física regular. ¹
- Dejar de fumar. ¹
- Controlar tu presión arterial alta y los niveles de colesterol. ¹

Si notas alguno de los signos o síntomas de derrame cerebral, busca atención médica de inmediato, incluso si parece que vienen y se van, o desaparecen por completo.² Y si sospechas que la persona con la que te encuentras está teniendo un accidente cerebrovascular, vigíla la cuidadosamente mientras esperas la ayuda de emergencia. ²

Referencias

1. Medline Plus. Accidente cerebrovascular. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/stroke.html> Revisado y actualizado el 22 noviembre 2021. Consultado el 21 de diciembre del 2023.
2. Mayo Clinic. Accidente cerebrovascular. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113> Revisado y actualizado el 22 noviembre 2021. Consultado el 21 de diciembre del 2023.
3. University of Illinois Hospital. Disponible en: <https://hospital.uillinois.edu/es/primary-and-specialty-care/ui-health-derrame-cerebral/que-es-un-derrame-cerebral>. Consultado el 21 de diciembre del 2023