



Charlas sobre seguridad

Cómo evitar un ataque o derrame cerebral

La buena noticia es que tú tienes la capacidad de reducir ese riesgo. Adopta medidas para crear hábitos saludables, como comer bien, tomar los medicamentos según lo recetado y mantenerte tan físicamente activo como puedas. Cada elección saludable es un paso más a la prevención de otro ataque o derrame cerebral. Toma estas medidas para prevenir un ataque o derrame cerebral!

- Si tienes la presión arterial alta, trabaja para bajarla. Una medida de 160/90 mm Hg o más se considera presión arterial alta, trabaja con tu proveedor de cuidados de salud para controlarla.
- Averigua si tienes fibrilación auricular (FA). La fibrilación auricular es un latido cardíaco tembloroso o irregular que puede provocar coágulos sanguíneos y causar un ataque o derrame cerebral. Tu proveedor de cuidados de salud puede decirte si tienes fibrilación auricular y ayudarte a controlarla.
- Si fumas, deja de hacerlo. Fumar duplica el riesgo de padecer un ataque o derrame cerebral.
- Si tomas alcohol, hazlo con moderación. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de ataque o derrame cerebral.
- Reduce el colesterol (la sustancia grasa en la sangre). Los estudios sugieren que los niveles ideales de colesterol total se encuentran en torno a los 200 mg(dL), lo que equivale a unos 130 mg(dL) de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL). Los niveles de colesterol más altos están relacionados con tasas más altas de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
- Si tienes diabetes, sigue cuidadosamente los consejos del proveedor de cuidados de salud para controlar tu nivel de glucemia. La diabetes aumenta el riesgo de padecer un ataque o derrame cerebral. Habla con tu proveedor de cuidados de salud sobre una alimentación que te ayude a controlar la diabetes, como, por ejemplo, limitar los alimentos con alto contenido en azúcares añadidos.
- Haz ejercicio a diario. Incluso un poco de ejercicio (caminar a paso ligero, nadar o trabajar en el jardín) puede mejorar tu salud y reducir el riesgo de padecer un ataque o derrame cerebral. Consulta a tu proveedor de cuidados de salud antes de empezar un nuevo régimen de ejercicio.
- Reduce el sodio y las grasas saturadas y trans. Al reducirlas, puedes disminuir el riesgo de padecer un ataque o derrame cerebral, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.