

[In English](#)

<p><a href="#">Página Principal</a></p>	<h2><a href="#">Cómo Prevenir un Accidente Cerebrovascular (Stroke)</a></h2>
<p><a href="#">Contáctenos</a></p>	<h3>Tabla de Contenido</h3>
<p><a href="#">Trastornos Neurológicos</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Cómo Prevenir un Accidente Cerebrovascular (Stroke)</a></li> <li>• <a href="#">¿Qué es un accidente cerebrovascular?</a></li> <li>• <a href="#">¿Cuáles son las señales de aviso de un accidente cerebrovascular?</a></li> <li>• <a href="#">¿Cuáles son los factores de riesgo de un accidente cerebrovascular?</a></li> <li>• <a href="#">La presión sanguínea alta.</a></li> <li>• <a href="#">Fumar cigarrillos.</a></li> <li>• <a href="#">Las enfermedades del corazón.</a></li> <li>• <a href="#">Los síntomas de advertencias o un historial de accidentes cerebrovasculares</a></li> <li>• <a href="#">La diabetes</a></li> <li>• <a href="#">¿Conoce usted su riesgo para un accidente cerebrovascular?</a></li> <li>• <a href="#">Determine su riesgo de un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años</a></li> <li>• <a href="#">Determine su riesgo de tener un accidente cerebrovascular en los próximos 5 años</a></li> </ul>
<p><a href="#">Ordenar Publicaciones</a></p>	<h3>Cómo Prevenir un Accidente Cerebrovascular (Stroke)</h3>
<p><a href="#">Recursos Útiles</a></p>	<p>Si usted es como la mayoría de los norteamericanos, usted planifica para su futuro un trabajo, usted examina el plan de pensión de la compañía. Cuando compra un seguro, usted considera su localización y condición de tal manera que su inversión sea segura. Hoy, más que nunca, los norteamericanos están protegiendo su activo más importante, es decir, la salud.</p> <p>Los accidentes cerebrovasculares son la tercera causa de muerte en los Estados Unidos. Un accidente cerebrovascular puede ser devastador para las personas afectadas y sus familias, robándoles de su independencia. Es la causa más común de impedimento en los Estados Unidos. Más de 500.000 norteamericanos tienen un accidente cerebrovascular y alrededor de 150.000 mueren de causas relacionadas al mismo. Los oficiales del Instituto Nacional de Neurología y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS, por sus siglas en inglés) tienen como compromiso de reducir esa carga a través de la investigación biomédica.</p>
<p><a href="#">Misión del NINDS</a></p>	<p><a href="#">Regresar al tope de la página</a></p>
<p><a href="#">Exoneración de Responsabilidad</a></p>	<h3>¿Qué es un accidente cerebrovascular?</h3>
<p><a href="#">Política de Privacidad</a></p>	<p>Los accidentes cerebrovasculares, o "ataques al cerebro," ocurren cuando la circulación al cerebro falla. Las células del cerebro pueden morir por la disminución en el flujo sanguíneo consiguiente falta de oxígeno. Existen dos categorías amplias de accidentes cerebrovasculares causados por un bloqueo del flujo sanguíneo y los causados por sangrado. Aunque el sangrado es fatal, <b>una obstrucción de un vaso sanguíneo</b> en el cerebro o en el cuello, llamada isquémico, es la causa más frecuente de un ataque al cerebro y es responsable de aproximadamente el 80 por ciento de los accidentes cerebrovasculares. Estos bloqueos ocurren por tres condiciones: la formación de un coágulo en un vaso sanguíneo del cerebro llamado trombosis; el movimiento de un coágulo de otra parte del cuerpo como el corazón o al cerebro conocido como embolismo; o un estrechamiento severo de una arteria que conduzca al mismo, llamado estenosis. El <b>sangrado en el cerebro</b> o en los vasos del cerebro causa el segundo tipo de accidente cerebrovascular, llamado accidente cerebrovascular hemorrágico (comúnmente conocido como derrame cerebral).</p>
<p><a href="#">NINDS es parte de los Institutos Nacionales de la Salud</a></p>	<p>Hay dos pasos importantes que usted puede tomar para reducir su riesgo de morir incapacitado por un accidente cerebrovascular: conozca las señales de aviso de un accidente cerebrovascular y controle los factores de riesgo asociados. La investigación llevada a cabo por el NINDS ha identificado las señales de aviso y un gran número de los factores de riesgo.</p>
<p><a href="#">NINDS es parte de los Institutos Nacionales de la Salud</a></p>	<p><a href="#">Regresar al tope de la página</a></p>

## ¿Cuáles son las señales de aviso de un accidente cerebrovascular?

Las señales de aviso (o síntomas) son los signos que su cuerpo envía de que el cerebro no está recibiendo suficiente oxígeno. Si usted observa uno o más de los siguientes síntomas de un accidente cerebrovascular o ataque al cerebro, no espere, ¡llame al doctor o al 911!

- Entumecimiento, debilidad o parálisis repentina de la cara, el brazo o la pierna en un solo lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad al hablar o del entendimiento del habla.
- Dificultad repentina para ver en uno o en ambos ojos.
- Dificultad repentina al caminar, vértigo, o pérdida del equilibrio o de la coordinación.
- Dolores de cabeza fuertes, repentinos y sin causa conocida.

Otras señales de peligro que pueden ocurrir incluyen doble visión, somnolencia y pérdida de conciencia. A veces las señales de aviso duran sólo unos minutos y luego desaparecen. Estos episodios son conocidos como ataques isquémicos transitorios (TIA, por sus siglas en inglés), a veces llamados "mini-ataques cerebrales." Aunque breves, éstos identifican una condición oculta que puede causar un accidente cerebrovascular sin ayuda médica. Desafortunadamente, ya que éstos desaparecen, muchas personas no las reconocen. ¡No lo haga! Prestarles atención puede salvar su vida.

[Regresar al tope de la página](#)

## ¿Cuáles son los factores de riesgo de un accidente cerebrovascular?

Un factor de riesgo es una afección o comportamiento que ocurre más frecuentemente en personas que tienen o pueden tener mayor riesgo de contraer una enfermedad que no la tienen. El tener un factor de riesgo para un accidente cerebrovascular no significa que usted tendrá un ataque al cerebro. Por otro lado, el no tener un factor de riesgo no significa que usted no tendrá un accidente cerebrovascular. Con todo, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular aumenta según el número y la severidad de los factores de riesgo que usted tiene.

Los accidentes cerebrovasculares ocurren a cualquier edad, en ambos sexos y en todos los países. Estos pueden ocurrir aún antes del nacimiento, cuando el feto está en el útero. En los afroamericanos, los accidentes cerebrovasculares son más comunes que en los adultos jóvenes y de edad media que en cualquier otro grupo étnico o racial en los Estados Unidos. Los científicos continúan encontrando más factores de riesgo así como en algunos grupos minoritarios y continúan la búsqueda de patrones similares para los accidentes cerebrovasculares en estos grupos.

Algunos de los factores de riesgo más importantes de accidente cerebrovascular que usted puede tratar son:

[Regresar al tope de la página](#)

### La presión sanguínea alta.

También llamada hipertensión, es de largo el factor más potente de riesgo. Si su presión sanguínea es alta, usted y su médico deben crear una estrategia individual para bajarla al rango normal. Algunas cosas que funcionan son:

- Mantener un peso adecuado.
- Evitar el uso de drogas que se sabe aumentan la presión sanguínea.
- Disminuir el uso de la sal.
- Comer frutas y vegetales para aumentar el potasio en su dieta.
- Hacer más ejercicio.

Su médico puede recetarle medicinas que lo ayuden a reducir la presión sanguínea. La presión sanguínea también lo ayudará a evitar enfermedades del corazón, la diabetes y el accidente cerebrovascular.

[Regresar al tope de la página](#)

### Fumar cigarrillos.

El fumar cigarrillos ha sido ligado a la acumulación de sustancias grasas en la arteria más importante del cuello que suporta la sangre al cerebro. La obstrucción de esta arteria es la causa principal de accidentes cerebrovasculares en los norteamericanos. La nicotina aumenta la presión sanguínea; el monóxido de carbono del cigarrillo reduce la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno.

que la sangre puede transportar al cerebro; y el humo de los cigarrillos espesa a haciéndola más propensa a coagularse. Su médico puede recomendarle un programa que lo ayude a dejar el cigarrillo. Dejar de fumar, a cualquier edad, reduce su riesgo de enfermedades pulmonares y cardíacas, y varios tipos de cáncer incluyendo el cáncer

[Regresar al tope de la página](#)

### **Las enfermedades del corazón.**

Trastornos comunes del corazón tales como la enfermedad coronaria, defectos e latidos irregulares del corazón y el agrandamiento de una de las cámaras del corazón pueden resultar en coágulos de sangre que se pueden desprender y bloquear los vasos sanguíneos que van al cerebro o los que van al mismo. La enfermedad más común de los vasos sanguíneos es la aterosclerosis. La enfermedad se llama aterosclerosis. Su médico atenderá su enfermedad cardíaca y también puede recetarle medicamentos, como la aspirina, que ayudan a prevenir la formación de coágulos. También puede recomendarle cirugía para limpiar una arteria obstruida si usted presenta un perfil de riesgo en particular. Si es mayor de 50 años, los expertos del NINDS opinan que usted debe hablar con su médico para tomar una decisión sobre el uso de aspirina. El médico puede evaluar sus factores de riesgo y ayudarlo a decidir si usted se beneficiaría de la terapia con aspirina u alguna otra para diluir la sangre.

[Regresar al tope de la página](#)

### **Los síntomas de advertencias o un historial de accidentes cerebrovasculares**

Si usted sufre un TIA, busque ayuda inmediatamente. Muchas comunidades ofrecen programas de ayuda con señales de un accidente cerebrovascular llamen al 911 para asistencia médica. Si usted ha tenido un accidente cerebrovascular en el pasado, es muy importante conocer su riesgo de un segundo ataque. Su cerebro le ayuda a recuperarse de un accidente cerebrovascular usando sistemas corporales sustitutos que ahora deberán realizar doble trabajo. Un segundo ataque puede ser dos veces peor.

[Regresar al tope de la página](#)

### **La diabetes**

Usted puede pensar que este trastorno afecta solamente a la habilidad del cuerpo para producir azúcar o glucosa, pero también causa cambios dañinos en los vasos sanguíneos incluyendo el cerebro. Además, si los niveles de glucosa en la sangre son altos al momento de un ataque, generalmente el daño al cerebro es más extenso y severo que cuando la sangre está bajo control. El tratamiento de la diabetes puede retardar el comienzo de complicaciones que aumentan el riesgo de un accidente cerebrovascular.

[Regresar al tope de la página](#)

### **¿Conoce usted su riesgo para un accidente cerebrovascular?**

Se pueden determinar algunos de los factores de riesgo más importantes para un accidente cerebrovascular durante un examen físico en la oficina del médico. Si usted es miembro de una hoja de trabajo incluida en este folleto puede ayudarlo a calcular su riesgo para un accidente cerebrovascular y mostrarle el beneficio de controlar los factores de riesgo.

La hoja de trabajo se desarrolló basándose en el reconocido Estudio Framingham del NINDS. Junto a su médico, usted puede desarrollar una estrategia que disminuya su riesgo a normal o hasta por debajo de lo normal para su edad.

Se pueden controlar muchos de los factores de riesgo para los accidentes cerebrovasculares algunos con gran éxito. Aunque el riesgo a ninguna edad es cero, si empieza a controlar sus factores de riesgo, usted puede reducir su riesgo de morir o de incapacitarse por un accidente cerebrovascular. Con un buen control, se puede mantener el riesgo de un accidente cerebrovascular en la mayoría de los grupos de edades, por debajo del de aquellos que mueren por accidentes o por muerte.

Los norteamericanos han demostrado que los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir. En los últimos años, un entendimiento mejor de las causas de los accidentes cerebrovasculares ha ayudado a los norteamericanos a hacer cambios en el estilo de vida que ha reducido casi a la mitad la tasa de muerte por accidentes cerebrovasculares.

Más de un millón de sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares sufren poca incapacidad de larga duración debido al ataque. Sin embargo, otros dos millones de sus vidas con limitaciones por parálisis, pérdida del habla y mala memoria. Lo NINDS predicen que si continúan enfocando la atención a la reducción de los riesgos cerebrovasculares y usando las terapias disponibles ahora y desarrollando nuevas, los norteamericanos deberán poder prevenir el 80 por ciento de todos los accidentes

Desde que el Congreso decretó su creación en 1950, el NINDS ha crecido hasta ser el mayor patrocinador de investigaciones neurológicas en los Estados Unidos. La mayoría de las investigaciones financiadas por el NINDS son realizadas por científicos en instituciones privadas como universidades, escuelas de medicina y hospitales. Los científicos también realizan una gran variedad de investigaciones neurológicas en los laboratorios de diferentes ramas del propio NINDS. Estas investigaciones abarcan desde estudios de estructura y función de las células cerebrales individuales hasta pruebas sobre nuevos métodos para el diagnóstico y tratamientos para trastornos neurológicos. Para más información llame a:

BRAIN  
 P.O. Box 5801  
 Bethesda, MD 20824  
 (301) 496-5751  
 (800) 352-9424  
 www.ninds.nih.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos  
 Servicio de Salud Pública  
 Publicación NIH No. 04-3440-b (Español)

[Regresar al tope de la página](#)

**Determine su riesgo de un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años**

Clave: **PSS** = presión sanguínea sistólica (marque sólo una línea, con o sin tratamiento); **Diabetes** = historial de diabetes; **Cigarrillos** = fuma cigarrillos; **ECV** (enfermedad coronaria) = historial de enfermedad del corazón; **FA** = historial de fibrilación atrial; **HVI** = diagnóstico de hipertrofia del ventrículo izquierdo

Puntos	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8
<b>Edad</b>	55-56	57-59	60-62	63-65	66-68	69-72	73-75	76-78	79-81
<b>PSS-sin trat. o</b>	97-105	106-115	116-125	126-135	136-145	146-155	156-165	166-175	176-185
<b>PSS-con trat.</b>	97-105	106-112	113-117	118-123	124-129	130-135	136-142	143-150	151-160
<b>Diabetes</b>	No		Sí						
<b>Cigarrillos</b>	No								
<b>ECV</b>	No				Sí				
<b>FA</b>	No				Sí				
<b>HVI</b>	No					Sí			

Su Puntaje	Probabilidad en los próximos 10 años
<b>1</b>	3%
<b>2</b>	3%

Su Puntaje	Probabilidad en los próximos 10 años
3	4%
4	4%
5	5%
6	5%
7	6%
8	7%
9	8%
10	10%
11	11%
12	13%
13	15%
14	17%
15	20%
16	22%
17	26%
18	29%
19	33%
20	37%
21	42%
22	47%
23	52%
24	57%
25	63%
26	68%
27	74%
28	79%
29	84%
30	88%

Comparación con el grupo de su misma edad	Promedio de las probabilidades de un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años
55-59	5.9%
60-64	7.8%
65-69	11.0%
70-74	13.7%
75-79	18.0%
80-84	22.3%

**Determine su riesgo de tener un accidente cerebrovascular en los próximos**

Clave: **PSS**= presión sanguínea sistólica (marque sólo una línea, con tratamiento); **Diabetes** = historial de diabetes; **Cigarrillos** =fuma cigarrillos; **ECV** (enfermedad historial de enfermedad del corazón; **FA** = historial de fibrilación atrial; **HVI** = diagn del ventrículo izquierdo

Puntos	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+
Edad	55-56	57-59	60-62	63-64	65-67	68-70	71-73	74-76	77

Puntos	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8
<b>PSS-sin trat. o</b>		95-106	107-118	119-130	131-143	144-155	156-167	168-180	181-192
<b>PSS-con trat.</b>		95-106	107-113	114-119	120-125	126-131	132-139	140-148	149-157
<b>Diabetes</b>	No			Sí					
<b>Cigarrillos</b>	No			Sí					
<b>ECV</b>	No		Sí						
<b>FA</b>	No						Sí		
<b>HVI</b>	No				Sí				

Su Puntaje	Probabilidad en los próximos 10 años
1	1%
2	1%
3	2%
4	2%
5	2%
6	3%
7	4%
8	4%
9	5%
10	6%
11	8%
12	9%
13	11%
14	13%
15	16%
16	19%
17	23%
18	27%
19	32%
20	37%
21	43%
22	50%
23	57%
24	64%
25	71%
26	78%

Su Puntaje	Probabilidad en los próximos 10 años
27	84%

Comparación con el grupo de su misma edad	Promedio de las probabilidades de un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años
55-59	3.0%
60-64	4.7%
65-69	7.2%
70-74	10.9%
75-79	15.5%
80-84	23.9%

Fuente: D'Agostino, R.B.; Wolf, P.A.; Belanger, A.J.; & Kannel, W.B. "Stroke Risk Framingham Study." *Stroke*, Vol. 25, No. 1, páginas. 40-43, enero 1994.

[Regresar al tope de la página](#)

Publicación de NIH 04-3440b

Preparado por: Office of Communications and Public Liaison  
National Institute of Neurological Disorders and Stroke  
National Institutes of Health  
Bethesda, MD 20892

El material del NINDS sobre la salud se ofrece solamente para propósitos informativos y no representa un endoso ni la posición oficial del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos Cerebrovasculares o de ninguna otra agencia federal. Cualquier recomendación o cuidado de un paciente en particular debe obtenerse a través de una consulta con un profesional que lo haya examinado o que esté familiarizado con el historial médico de dicho paciente.

Toda la información preparada por el NINDS es de dominio público y se puede reproducir libremente. Se agradece que se le dé el crédito correspondiente al NINDS o a los NIH.

Revisado February 08, 2008

[Página principal](#) | [Política de Privacidad](#) | [Declaración de accesibilidad a la información](#)



Los Institutos Nacionales de la Salud  
Bethesda, Maryland 20892



Departamento de Salud y  
Servicios Humanos

