

# Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

## Accidente cerebrovascular

*Juan y Estela estaban cenando una noche cuando Juan le hizo una pregunta a Estela. Ella empezó a responder, pero no pudo hablar. Juan se dio cuenta que algo malo estaba pasando. ¿Será que Estela está sufriendo un accidente cerebrovascular? Sin perder un minuto, él llamó al 911. La ambulancia llevó a Estela de inmediato al hospital. Los médicos de la sala de emergencias confirmaron lo que Juan temía...ella había sufrido un accidente cerebrovascular. Pero gracias a la rápida reacción de Juan, Estela recibió el cuidado médico necesario y sin demoras. Ella se mejoró rápidamente, le volvió el habla y una vez más está sosteniendo largas conversaciones con Juan durante la cena.*

Estela fue afortunada. El accidente cerebrovascular es la tercera causa principal de muerte en los Estados Unidos después de la enfermedad cardíaca y el cáncer. Esta es la principal causa de discapacidad física y mental entre las personas mayores. Cada año, más y más personas se ven afectadas cuando ellas o alguien que ellas conocen tiene un accidente cerebrovascular.

### ¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando la sangre no puede circular a una parte del cerebro. Cuando el cerebro no recibe de la sangre el oxígeno y los nutrientes que necesita, sus células se dañan o empiezan a morir. Si las células del cerebro solo resultan dañadas, a veces se pueden reparar. Pero las células del cerebro que han muerto no pueden volver a la vida. Esto quiere decir que el cerebro puede dejar de enviar señales a otras partes del cuerpo que controlan cosas como el habla, el pensamiento o la acción de caminar.

Existen dos tipos principales de accidente cerebrovascular. El tipo más común (isquémico) es causado por coágulos sanguíneos o el estrechamiento de un vaso sanguíneo (arteria) que va al cerebro.

El coágulo evita que la sangre circule a otras regiones del cerebro y reviene que el oxígeno y los nutrientes necesarios lleguen a las células del cerebro en esas regiones. El segundo tipo principal de accidente cerebrovascular (hemorrágico) ocurre cuando un vaso sanguíneo (arteria) que se ha roto causa hemorragia en el cerebro. Este rompimiento también evita que el oxígeno y los nutrientes lleguen a las células del cerebro.

**Llame DE INMEDIATO al 911 si usted observa o tiene alguno de estos signos de advertencia:**

- ◆ Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente cuando ocurre en un lado del cuerpo
- ◆ Confusión repentina, dificultad para hablar o comprender
- ◆ Problemas repentinos para ver por uno o ambos ojos
- ◆ Mareo repentino, pérdida del equilibrio o de la coordinación o problemas para caminar
- ◆ Dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida

**¡NO IGNORE ESTOS SIGNOS!**


**Un accidente cerebrovascular es una emergencia. Llame al 911.**

Nunca ignore los signos de advertencia de un accidente cerebrovascular:

Es posible que los signos de advertencia de un accidente cerebrovascular solo duren unos cuantos minutos y luego desaparezcan. Si esto ocurre, puede haber sido un mini accidente cerebrovascular, que se conoce como accidente isquémico transitorio (TIA por sus siglas en inglés). Esta también es una emergencia médica que requiere atención de inmediato. A un TIA que no ha sido identificado y no ha recibido tratamiento puede seguirle unas cuantas horas después un accidente cerebrovascular grave e incapacitante. Preste siempre atención a cualquier síntoma de accidente cerebrovascular, aún sea pasajero.

**¿Qué pasa entonces si fue un accidente cerebrovascular?**

La recuperación de un accidente cerebrovascular es más exitosa si el tratamiento se inicia dentro de las primeras 3 horas después



de que aparecen los síntomas. El medicamento t-PA utilizado para destruir los coágulos puede reducir ampliamente el daño causado por un accidente cerebrovascular, pero este debe ser administrado en un tiempo de tres horas. Llegar al hospital lo más pronto posible da tiempo para que se haga una tomografía axial computadorizada del cerebro. Este escáner mostrará si el t-PA es el tratamiento adecuado. Solamente los pacientes con accidente cerebrovascular isquémico, causado por un coágulo, son candidatos para este tratamiento. El médico diagnosticará el accidente cerebrovascular con base en los síntomas del paciente, su historial médico y las pruebas médicas que le permiten a los médicos observar detenidamente el cerebro para ver el tipo y la ubicación del accidente cerebrovascular.

Hay muchas formas diferentes de ayudar a las personas a recuperarse de un accidente cerebrovascular. Los medicamentos y la terapia física sirven para mejorar el equilibrio, la coordinación y otras deficiencias causadas por el accidente cerebrovascular como problemas del habla y del lenguaje. La terapia ocupacional puede facilitar la realización de actividades como bañarse o cocinar.

Muchas terapias se inician en el hospital pero continúan en casa.

Un médico familiar puede brindar el cuidado de seguimiento.

La evolución es diferente para cada persona. Algunas personas se recuperan completamente poco después del accidente cerebrovascular. Otras tardan meses e incluso años.

Algunas veces el daño es tan grave que la terapia no funciona.

## Disminuya el riesgo que usted tiene de sufrir un accidente cerebrovascular

Hable con su médico sobre lo que puede hacer para disminuir la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular. Aún si está en perfecto estado de salud, siga estas importantes indicaciones:

- ◆ **Controle su presión arterial.** Haga que le tomen con frecuencia la presión arterial. Si está alta, siga las instrucciones del médico para bajarla. Recibir tratamiento contra la presión arterial alta reduce el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebrovascular como una enfermedad cardíaca.

- ◆ **Deje de fumar.** Fumar está relacionado con un riesgo mayor de sufrir un accidente cerebrovascular. Dejar de fumar a cualquier edad disminuye el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, así como el riesgo de sufrir muchas otras enfermedades graves.
- ◆ **Haga ejercicio regularmente.** Realizar actividades como caminar a paso ligero, montar bicicleta, nadar y hacer trabajo en el jardín disminuye el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebrovascular como una enfermedad cardíaca. Los investigadores consideran que el ejercicio puede fortalecer el corazón y mejorar la circulación sanguínea. Antes de iniciar un programa vigoroso de ejercicios, asegúrese de consultar con el médico.
- ◆ **Coma alimentos saludables.** Coma alimentos que sean bajos en grasa, colesterol y ácidos grasos saturados. Añada una variedad de frutas y verduras a su dieta diaria.
- ◆ **Controle la diabetes.** Si tiene diabetes, trabaje con su médico para tenerla bajo control.

La diabetes que no recibe tratamiento puede dañar los vasos sanguíneos y causar una acumulación de depósitos grasos en las arterias (aterosclerosis). Esto estrecha las arterias y bloquea la circulación normal de la sangre. Una arteria bloqueada puede causar un accidente cerebrovascular.

## Para obtener más información

El Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (National Institute of Neurological Disorders and Stroke o NINDS, por sus siglas en inglés), que es uno de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), tiene una amplia variedad de información.

### **National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares)**

Information Office

P.O. Box 5801

Bethesda, MD 20824-5801

1-800-352-9424

*[www.ninds.nih.gov](http://www.ninds.nih.gov)*

### **National High Blood Pressure Education Program (Programa Nacional de Educacion sobre la Presion Alta)**

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

301-592-8573

*[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)*

### **National Stroke Association (Asociacion Nacional de Accidentes Cerebrovasculares)**

9707 East Easter Lane

Englewood, CO 80112-3747

303-649-9299

1-800-STROKES (1-800-787-6537)

*[www.stroke.org](http://www.stroke.org)*

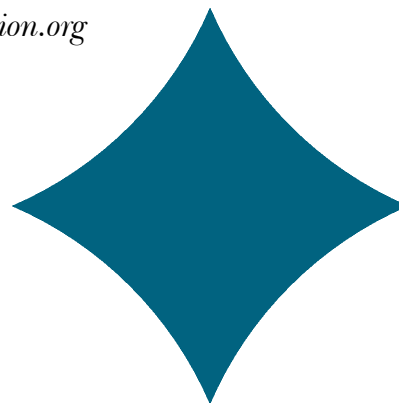
### **American Stroke Association (Asociacion Americana de Accidentes Cerebrovasculares)**

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

1-888-478-7653

*[www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)*



Para más información gratis  
sobre la salud y el envejecimiento,  
contacte a:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

Para solicitar publicaciones en  
línea (en español o inglés) visite:  
*[www.niapublications.org](http://www.niapublications.org)*

Visite la página Web del Instituto  
Nacional del Envejecimiento en  
la dirección: *[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)*



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos  
Servicio de Salud Pública  
Institutos Nacionales de Salud

Junio 2004

