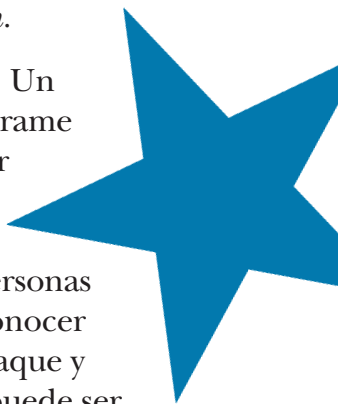


Vivir Mejor la Tercera Edad

Ataque Cerebral

Juan y Edith estaban jugando cartas una noche cuando Juan le hizo una pregunta a Edith. Ella trató de responder, pero no pudo hablar. Juan sabía que algo malo estaba pasando. ¿Pudiera ser un ataque cerebral? Sin ninguna demora, él llamó al 911. La ambulancia llevó a Edith a un hospital. Los médicos de la sala de emergencias dijeron que había sido un ataque cerebral; Juan tenía razón. Porque Juan pidió ayuda rápidamente, Edith recibió el cuidado médico necesario y sin demora. Ella comenzó a mejorar, le volvió el habla y una vez más está teniendo largas conversaciones con Juan.

Edith fue afortunada. Un ataque cerebral o derrame cerebral puede causar problemas duraderos físicos y mentales, y hasta la muerte en personas de edad avanzada. Conocer los síntomas de un ataque y actuar rápidamente puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.



Usted también puede tomar los pasos necesarios para disminuir las posibilidades de un ataque cerebral.

¿Qué es un ataque cerebral?

Un ataque cerebral (llamado clínicamente accidente cerebrovascular) ocurre cuando algo cambia como la sangre fluye en el cerebro. La sangre lleva oxígeno y nutrientes a las células cerebrales. Si la sangre no puede fluir a una parte del cerebro, las células que allí se encuentran pueden empezar a morir. Si las células sólo resultan dañadas, a veces mejoran. Pero las células del cerebro que han muerto no pueden volver a la vida. Es por eso que alguien que haya tenido un ataque cerebral puede tener problemas para hablar, pensar o caminar.

Existen dos tipos principales de ataque cerebral. El tipo más común (isquémico) es causado por coágulos sanguíneos o el estrechamiento de un vaso sanguíneo (arteria) que va al cerebro. Esto evita que la sangre circule a otras regiones del cerebro y previene que el oxígeno y los nutrientes necesarios lleguen a las células del cerebro en esas regiones. En el segundo tipo principal de ataque cerebral (hemorrágico), un vaso sanguíneo 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.

El ataque cerebral es una emergencia: llame al 911.

Nunca ignore los síntomas de un ataque cerebral. Llame al 911 si usted tuviera cualquiera de los síntomas de un ataque cerebral, aun si estos no duran mucho tiempo.

Algunas veces los síntomas de un ataque cerebral sólo duran unos cuantos minutos y luego desaparecen. Esto podría ser un ataque isquémico transitorio

Llame al 911 inmediatamente si usted observa o siente alguno de estos síntomas:

- ◆ Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- ◆ Confusión repentina, dificultad para hablar o para comprender.
- ◆ Problemas repentinos para ver con uno de los ojos o con ambos ojos.
- ◆ Mareo repentino, pérdida del equilibrio o de la coordinación o dificultad para caminar.
- ◆ Dolor de cabeza severo y repentino sin causa conocida.

¡NO IGNORE LAS SEÑALES DE UN ATAQUE CEREBRAL!

(TIA por sus siglas en inglés) llamado también un mini ataque cerebral. Esto también es una emergencia médica. Usted deberá obtener ayuda médica inmediatamente. Si un mini ataque cerebral no es atendido rápidamente, puede ser seguido unas cuantas horas después por un ataque cerebral grave e incapacitante.

¿Cómo procederá el doctor?

El doctor diagnosticará un ataque cerebral basándose en los síntomas, el historial médico y los exámenes fisiológicos, tales como una tomografía (CT scan, por sus siglas en inglés). Una tomografía es un tipo de examen que les permite a los doctores observar detalladamente fotos del cerebro.

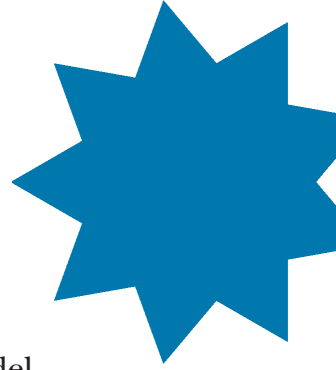
¡Todas las personas que han tenido un ataque cerebral se benefician si el tratamiento médico es inmediato! Pero, sólo las personas que han sufrido un ataque isquémico, el tipo de ataque que se da por los coágulos sanguíneos, pueden ser atendidas con una medicina llamada t-PA (por sus siglas en inglés). Este medicamento desintegra los coágulos sanguíneos y puede reducir ampliamente el daño causado por un ataque cerebral isquémico. Empezar el tratamiento con el medicamento t-PA dentro de las primeras 3 horas después de un ataque

cerebral isquémico es esencial para recuperarse. Llegar al hospital lo más pronto posible dará tiempo para que se haga una tomografía axial computarizada del cerebro. Esta tomografía mostrará si esta medicina destructora de los coágulos sanguíneos es la opción correcta como tratamiento.

¿Qué pasa después de un ataque cerebral?

Un ataque cerebral puede causar una variedad de problemas de salud. Alguien que haya tenido un ataque puede sufrir de parálisis o estar muy débil, usualmente solamente en un lado del cuerpo. Él o ella tal vez tengan problemas para hablar o para usar algunas palabras. Podrían haber problemas para tragar o problemas de la memoria. Alguien que haya tenido un ataque cerebral tal vez se sienta deprimido o le sea difícil controlar las emociones. Tal vez tenga dolores y entumecimientos.

Hay muchas formas diferentes de ayudar a las personas a recuperarse de un ataque cerebral. Muchos de los tratamientos médicos empiezan en el hospital y se continúan en el hogar. Los



medicamentos y la terapia física sirven para mejorar el equilibrio, la coordinación y otras deficiencias como problemas para hablar y usar palabras. La terapia ocupacional

puede facilitar la realización de actividades como bañarse o cocinar.

Un médico familiar puede brindar atención médica para darle seguimiento al caso. Algunas personas se recuperan completamente poco después de un ataque cerebral. Otras tardan meses e incluso años. Algunas veces el daño es tan grave que la terapia no funciona.

Disminuya su riesgo de sufrir un ataque cerebral

Hable con su médico sobre lo que puede hacer para disminuir la posibilidad de sufrir un ataque cerebral. Aun si está en perfecto estado de salud, siga estas sugerencias:

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

- ◆ **Deje de fumar.** Fumar incrementa el riesgo de sufrir un ataque. Nunca es tarde para dejar de fumar.
- ◆ **Controle su colesterol.** Si usted tiene el colesterol alto, colabore con su doctor para bajarlo. El colesterol, un tipo de grasa en la sangre, se puede acumular en las paredes arteriales. Al tiempo, esto puede bloquear el flujo sanguíneo y provocar un ataque cerebral.
- ◆ **Controle la diabetes.** La diabetes que no recibe tratamiento puede dañar los vasos sanguíneos y también provocar estrechamiento en las arterias y un ataque cerebral. Siga las sugerencias de su doctor para mantener la diabetes bajo control.
- ◆ **Coma alimentos saludables.** Coma alimentos que sean bajos en grasa, colesterol y grasa saturada. Incluya una variedad de frutas y verduras en su alimentación diaria.
- ◆ **Haga ejercicio regularmente.** Trate que la actividad física sea parte de su vida diaria. Realizar actividades como caminar a paso ligero, montar bicicleta, nadar y trabajar en el jardín disminuye el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Usted tal vez tenga que chequear con su doctor antes de empezar una actividad física si pasa de los 50 años de edad y si no está acostumbrado a este tipo de actividad.

Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

**American Stroke Association
(Asociación Americana sobre Ataques del Corazón y Cerebro)**

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231

888-478-7653 (Línea gratis)

www.strokeassociation.org

**National High Blood Pressure Education Program
(Programa Nacional de Educación sobre la Presión Alta)**

**National Heart, Lung, and Blood Institute Health Information Center
(Centro de Información del**

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

301-592-8573

240-629-3255 (TTY)

www.nhlbi.nih.gov

**National Library of Medicine
MedlinePlus
(Biblioteca Nacional de Medicina Medlineplus)**

Haga una búsqueda sobre “ataque cerebral”.

www.medlineplus.gov/spanish

**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

800-352-9424 (Línea gratis)

301-468-5981 (TTY)

www.espanol.ninds.nih.gov

**National Stroke Association
(Asociación Nacional de Accidentes Cerebrovasculares)**

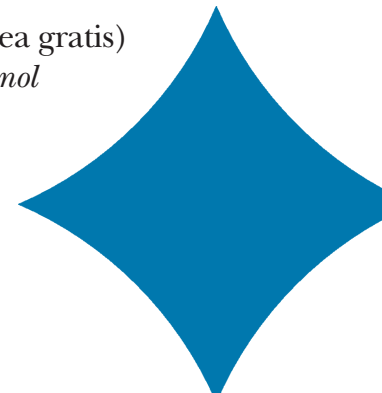
9707 East Easter Lane

Englewood, CO 80112-3747

303-649-9299

800-787-6537 (Línea gratis)

www.stroke.org/espanol



Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

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

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

800-222-2225 (Línea gratis)

800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted también puede ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

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

Abril 2008

