



## STROKE O ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR (ACV)

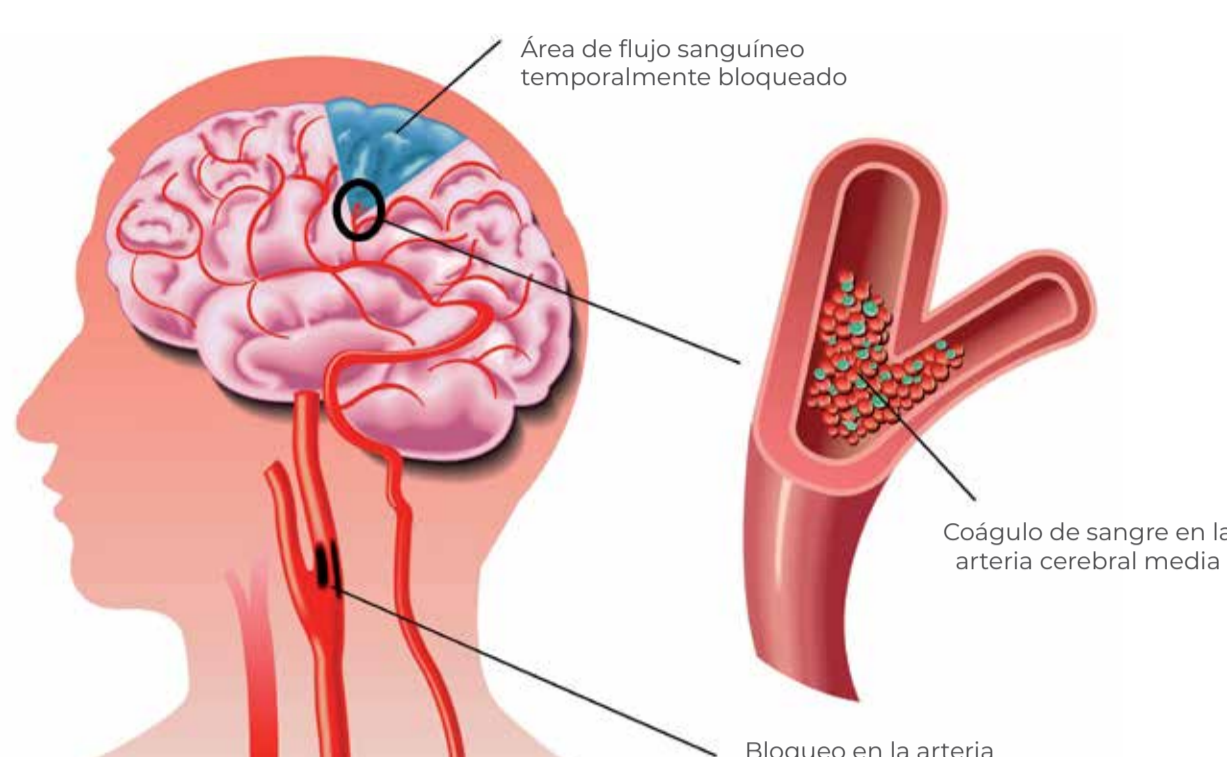
DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

### Stroke o accidente cerebro vascular

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes. Las células cerebrales comienzan a morir en minutos.

Es una emergencia médica, y el tratamiento oportuno es crucial. La acción temprana puede reducir el daño cerebral y otras complicaciones.

El accidente cerebrovascular ocurre cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes. Las células cerebrales comienzan a morir en minutos.



### Los signos y síntomas del accidente cerebrovascular incluyen

**Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo.** Se puede experimentar confusión, dificultad para articular las palabras o para entender lo que se dice.

**Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna.** Puedes desarrollar entumecimiento súbito, debilidad o parálisis en la cara, el brazo o la pierna. Esto a menudo afecta solo un lado del cuerpo. Trata de levantar ambos brazos sobre la cabeza al mismo tiempo. Si un brazo comienza a caer, es posible que estés sufriendo un accidente cerebrovascular. Además, un lado de su boca puede caerse cuando trates de sonreír.

**Problemas para ver en uno o ambos ojos.** Repentinamente, puedes tener visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos, o puedes ver doble.

**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.

**Problemas para caminar.** Puedes tropezar o perder el equilibrio. También puedes tener mareos repentinos o pérdida de coordinación.

### ¿Cuándo consultar al médico?

Busca atención médica de inmediato si notas cualquier signo o síntoma de un accidente cerebrovascular, incluso si parece que vienen y se van, o desaparecen por completo. Verifica lo siguiente:

**Cara.** Pídele a la persona que sonría. ¿Se cae un lado de la cara?

**Brazos.** Pídele a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo tiende a caer? ¿O no puede levantar un brazo?

**Habla.** Pídele a la persona que repita una frase simple. ¿Arrastra las palabras o habla de manera extraña?

**Tiempo.** Si observas cualquiera de estos signos, acude a un centro médico (que cuente con tomógrafo lo más pronto posible).

No esperes a ver si los síntomas desaparecen. Cada minuto cuenta. Cuanto más tiempo se demore en tratar un accidente cerebrovascular, mayores serán las posibilidades de daño cerebral y discapacidad.

### Causas

Existen dos causas principales de accidente cerebrovascular: una arteria bloqueada (accidente cerebrovascular isquémico) o filtración o ruptura de un vaso sanguíneo (accidente cerebrovascular hemorrágico). Algunas personas pueden tener solo una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro, conocida como un ataque isquémico transitorio (AIT), que no causa síntomas duraderos.

### Accidente cerebrovascular isquémico

Este es el tipo más común de accidente cerebrovascular. Ocurre cuando los vasos sanguíneos del cerebro se estrechan o se bloquean, y causan una importante reducción del flujo sanguíneo (isquemia). Los vasos sanguíneos se bloquean o se estrechan debido a la acumulación de depósitos de grasa o de coágulos sanguíneos u otros desechos que viajan por el torrente sanguíneo y se alojan en los vasos sanguíneos del cerebro.

Algunas investigaciones iniciales muestran que la infección por COVID-19 puede ser una posible causa de accidente cerebrovascular isquémico, pero se necesitan más estudios.



### Accidente cerebrovascular hemorrágico

El accidente cerebrovascular hemorrágico ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro gotea o se rompe. Las hemorragias cerebrales pueden ser el resultado de muchas afecciones que afectan los vasos sanguíneos. Los factores relacionados con el accidente cerebrovascular hemorrágico incluyen lo siguiente:

- Presión arterial alta no controlada
- Sobretratamiento con anticoagulantes
- Protuberancias en puntos débiles de las paredes de los vasos sanguíneos (aneurismas)
- Traumatismo (como un accidente automovilístico)

### Accidente cerebrovascular isquémico que causa hemorragia

Una causa menos común de sangrado en el cerebro es la ruptura de una maraña anómala de vasos sanguíneos de paredes delgadas (malformación arteriovenosa).

### Factores de riesgo

Los factores de riesgo de accidente cerebrovascular potencialmente tratables incluyen:

- Estilo de vida
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física
- Beber en exceso o darse atracones de bebida
- Uso de drogas ilegales como la cocaína y la metanfetamina
- Presión arterial alta
- Fumar cigarrillos o exposición al humo de segunda mano
- Colesterol alto
- Diabetes
- Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o accidente isquémico transitorio
- Infección por COVID-19

### Otros factores asociados con un riesgo más alto de accidente cerebrovascular incluyen:

**Edad:** Las personas de 55 años o mayores tienen un riesgo más alto de accidente cerebrovascular que las personas más jóvenes.

**Raza:** Los afroamericanos tienen un riesgo más alto de accidente cerebrovascular que las personas de otras razas.

**Sexo:** Los hombres tienen un riesgo más alto de accidente cerebrovascular que las mujeres. Las mujeres generalmente son mayores cuando tienen accidentes cerebrovasculares y tienen más probabilidades de morir de ellos que los hombres.

**Hormonas:** El uso de píldoras anticonceptivas o terapias hormonales que incluyen estrógeno aumenta el riesgo.

### Complicaciones

Un accidente cerebrovascular a veces puede causar discapacidades temporales o permanentes, según cuánto tiempo el cerebro carece de flujo sanguíneo y qué parte fue afectada. Las complicaciones pueden ser las siguientes:

**Parálisis o pérdida del movimiento muscular.** Puedes quedar paralizado de un lado del cuerpo o perder el control de ciertos músculos, como los de un lado de la cara o de un brazo.

**Dificultad para hablar o tragar.** Un accidente cerebrovascular puede afectar el control de los músculos de la boca y la garganta, dificultando que puedas hablar con claridad, tragar o comer. También puedes tener dificultad con el lenguaje, incluido hablar o entender el habla, leer o escribir.

**Pérdida de memoria o dificultades para pensar.** Muchas personas que han tenido accidentes cerebrovasculares experimentan algo de pérdida de memoria. Otras pueden tener dificultades para pensar, razonar, opinar y comprender conceptos.

**Problemas emocionales.** Las personas que han tenido accidentes cerebrovasculares pueden tener más dificultad para controlar sus emociones o pueden sufrir depresión.

**Dolor.** Se puede presentar dolor, entumecimiento u otras sensaciones inusuales en las partes del cuerpo afectadas por el accidente cerebrovascular. Por ejemplo, si un accidente cerebrovascular hace que pierdas la sensibilidad en el brazo izquierdo, puedes desarrollar una sensación de hormigueo incómoda en ese brazo.

**Cambios en la conducta y en la capacidad de cuidado personal.** Las personas que han tenido accidentes cerebrovasculares pueden volverse más retraídas. Es posible que necesiten ayuda con el aseo y las tareas diarias.

### Prevención

Conocer tus factores de riesgo de accidente cerebrovascular, seguir las recomendaciones de tu médico y adoptar un estilo de vida saludable son los mejores pasos que puedes tomar para prevenir esta afección.

### Recomendaciones para un estilo de vida saludable incluyen:

**Controlar la presión arterial alta (hipertensión).** Esta es una de las cosas más importantes que puedes hacer para reducir tu riesgo de accidente cerebrovascular. Si has tenido un accidente cerebrovascular, bajar tu presión arterial puede ayudar a prevenir un accidente isquémico transitorio o un accidente cerebrovascular posteriores. Con frecuencia, se utilizan cambios en el estilo de vida y medicamentos saludables para tratar la hipertensión arterial.

**Reducir la cantidad de colesterol y grasas saturadas en tu dieta.** Comer menos colesterol y grasas, especialmente grasas saturadas y grasas trans, puede reducir la acumulación en tus arterias. Si no puedes controlar tu colesterol solo a través de cambios en la dieta, tu médico te puede recetar un medicamento para bajar el colesterol.

**Dejar de fumar.** Fumar aumenta el riesgo de apoplejía para fumadores y no fumadores expuestos al humo de segunda mano. Dejar de fumar reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

**Controlar la diabetes.** La dieta, el ejercicio y la pérdida de peso pueden ayudarte a mantener tu nivel de glucosa sanguínea dentro de un rango saludable. Si los factores del estilo de vida no parecen ser suficientes para controlar tu diabetes, tu médico puede recetarte medicamentos para la diabetes.

**Mantener un peso saludable.** El sobrepeso contribuye a otros factores de riesgo de accidente cerebrovascular, como la presión arterial alta, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

**Consumir una dieta rica en frutas y verduras.** Una dieta que contenga cinco o más porciones diarias de frutas o verduras puede reducir tu riesgo de accidente cerebrovascular. La dieta mediterránea, que hace hincapié en el aceite de oliva, las frutas, las nueces, las verduras y los cereales integrales, puede ser útil.

**Hacer ejercicio en forma regular.** El ejercicio aeróbico reduce tu riesgo de accidente cerebrovascular en muchas maneras. El ejercicio puede reducir tu presión arterial, aumentar tus niveles de colesterol bueno y mejorar la salud general de tus vasos sanguíneos y tu corazón. También puede ayudarte a perder peso, controlar la diabetes y reducir el estrés. Haz gradualmente hasta por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, como caminar, nadar o andar en bicicleta la mayoría de los días de la semana, si no en todos.

**El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de hipertensión arterial,** accidentes cerebrovasculares isquémicos y hemorrágicos. El alcohol también puede interactuar con otros medicamentos que estés tomando. Sin embargo, beber cantidades pequeñas a moderadas de alcohol, como una bebida al día, puede ayudar a prevenir el accidente cerebrovascular isquémico y disminuir la tendencia a la coagulación de la sangre. Habla con tu médico acerca de lo que es apropiado para ti.

Tratar la apnea obstructiva del sueño (AOS). El médico puede recomendar un estudio del sueño si tienes síntomas de apnea obstructiva del sueño, un trastorno del sueño que hace que dejes de respirar por periodos cortos repetidamente mientras duermes.

**Evitar las drogas ilegales.** Ciertas drogas callejeras, como la cocaína y la metanfetamina, son factores de riesgo establecidos para un accidente isquémico transitorio o un accidente cerebrovascular.

No suministre ningún medicamento a la persona afectada, solicite ayuda y acuda a emergencia de inmediato. En caso de un accidente cerebrovascular isquémico puede recibir tratamiento inmediato en las primeras 4 horas.

TE QUEREMOS SALUDABLE