

## Conozca las señales de un ataque cerebral

Si piensa que usted u otra persona está teniendo un ataque cerebral, llame de inmediato al 9-1-1.

Use F.A.S.T. (siglas en inglés) para acordarse de las señales.

Fuente: American Stroke Association

**F (face) Rostro caído**  
¿Un lado del rostro se descuelga o se duerme? ¿La sonrisa no es pareja en ambos lados?

**A (arm) Brazo débil**  
¿Un brazo está débil o dormido? ¿Un brazo tiende a caerse?

**S (speech) Dificultad para hablar**  
¿El habla es arrastrado? ¿Puede la persona repetir frases correctamente?

**T (tiempo) Es momento de llamar al 9-1-1**  
Si una persona muestra alguno de estos síntomas, llame al 9-1-1 inmediatamente.

## Lo que debe saber del ataque cerebral

### ¿Qué es un ataque cerebral?

El ataque cerebral ocupa el cuarto lugar entre las principales causas de muerte y es una de las mayores causas de discapacidad grave a largo plazo en Estados Unidos. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre y oxígeno al cerebro se bloquea o se rompe, lo que ocasiona que células cerebrales no reciban el flujo sanguíneo necesario. El ataque cerebral afecta a personas de cualquier edad, grupo étnico y antecedentes. Algunos grupos, especialmente mujeres, afroamericanos, personas con presión arterial alta y personas con discapacidades físicas o cognitivas corren un riesgo mayor de sufrir un ataque cerebral.

### Conozca sus factores de riesgo –Conozca su puntaje

¿Sabía que el 80% de los ataques cerebrales son prevenibles? Las investigaciones han mostrado que se puede reducir el riesgo de ataque cerebral con un estilo de vida saludable, es decir, controlando la presión arterial, no fumando, siguiendo una dieta baja en grasa y colesterol, haciendo actividades físicas, manteniendo un peso saludable, controlando la diabetes y bebiendo poco o nada de alcohol.

### Manténgase en contacto

Las personas que se mantienen aisladas socialmente podrían correr un riesgo 30% más alto de enfermedades cardíacas y de ataque cerebral que aquellas que tienen más vínculos sociales, de acuerdo a un estudio reciente. La influencia de esta socialización en la salud del corazón es similar a la de otros factores de riesgo como la ansiedad y el estrés laboral.

### ¡No se desanime!

Algunas veces el ataque cerebral ocurre a pesar de hacer todo lo posible para mantenerse sano. No se desanime. La recuperación después de un ataque cerebral requiere mucho esfuerzo, pero es posible. La atención que nos brindamos mutuamente en nuestras congregaciones es parte vital del proceso de recuperación. ¡Cuidemos el cuerpo que Dios nos ha dado y cuidémonos también unos a otros!

**Oración:** *Gracias, Dios, por lo maravilloso de nuestros cuerpos. Ayúdanos a nutrirlos con buena alimentación, ejercicios y cariño compartido.*