

Apoplejía

¿Qué es una Apoplejía?

Una apoplejía es una enfermedad muy grave. En los Estados Unidos, la apoplejía es la tercera causa de muerte. Ocurre cuando el cerebro no recibe suficiente oxígeno. Esto causa la muerte de las neuronas. Una apoplejía puede causar problemas con la memoria, el habla y el movimiento. Las personas también pueden morir a causa de una apoplejía. Mientras más tiempo el cerebro permanece sin oxígeno, mayor es el daño.

Existen dos tipos de apoplejía: **isquémico** y **hemorrágico**.

- **Isquémico:** apoplejía causada por un coágulo que bloquea un vaso sanguíneo que va al cerebro. Esto impide que el cerebro reciba el oxígeno que necesita. Es el tipo de apoplejía más común.
- **Hemorrágico:** apoplejía causada por la rotura de un vaso sanguíneo que va al cerebro. Esto causa una hemorragia dentro del cerebro.



¿Cuáles son las Señales de Advertencia de una Apoplejía?

Los síntomas de una apoplejía son fáciles de reconocer porque suceden muy rápido. Las señales de una apoplejía son:

1. adormecimiento o debilidad repentina del rostro, los brazos o las piernas, especialmente si es solo de un lado.
2. confusión repentina, problemas para hablar o entender
3. dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos
4. dificultad repentina para caminar o pérdida del equilibrio y la coordinación
5. dolor de cabeza intenso y repentino

También puede reconocer una apoplejía al formular tres preguntas simples. Recuerde la sigla "S-H-L".

- **S:** pida a la persona que **SONRÍA**
- **H:** pida a la persona que **HABLE** o que diga una oración simple como "Hoy es un día soleado"
- **L:** pida a la persona que **LEVANTE** ambos brazos a la vez

A veces estas señales de advertencia duran poco tiempo y después desaparecen. Incluso si los síntomas son breves, no debe ignorarlos. Si usted o alguien que está con usted presenta uno o más señales de una apoplejía, ¡actúe inmediatamente! Llame al 911.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite **www.healthysanfrancisco.org**

¿Cuáles son los Factores de Riesgo de una apoplejía?

Algunos factores de riesgo de las apoplejías son cosas que no puede cambiar. Estos incluyen aspectos como la edad, el sexo, la raza y los antecedentes familiares. Por ejemplo, el riesgo de apoplejía es más alto para una persona mayor que para una joven.

Algunas enfermedades y afecciones también pueden aumentar el riesgo de una apoplejía. Estas incluyen:

- antecedentes de apoplejías
- hipertensión arterial
- alto nivel de colesterol en la sangre
- enfermedades del corazón
- diabetes
- obesidad

Tres patrones de estilo de vida que pueden aumentar su riesgo de apoplejía:

- hábitos alimenticios no saludables
- escasa o nula actividad física
- tabaquismo

Prevención de Apoplejías

Prevenir las apoplejías es más fácil que tratarlos una vez que se produjeron. Para reducir el riesgo de apoplejías:

- **Conozca sus riesgos:** hable sobre las apoplejías con el proveedor de salud.
- **Realícese exámenes médicos periódicos:** asegúrese de hacerse un examen al menos una vez al año. Si padece alguna afección, deberá realizarse exámenes con más frecuencia. Tome los medicamentos según corresponda.
- **Mantenga un estilo de vida saludable:** siga una dieta sana, con un bajo contenido de sal y grasa. Realice alguna actividad física todos los días. Si fuma, deje de hacerlo. Solo beba alcohol con moderación.
- **Reduzca su nivel de estrés:** el estrés aumenta el riesgo de hipertensión arterial y apoplejías. Aprenda formas de reducir el estrés en su vida. Las respiraciones profundas ayudan a reducir los niveles de estrés. El ejercicio también puede ayudar. Tómese tiempo para usted y haga algo que disfrute.
- **Consulte al equipo de salud sobre tomar aspirinas:** para algunas personas, una aspirina por día puede ayudar. Pregunte al equipo de salud si el hecho de tomar aspirinas es beneficioso para usted.

"About Stroke" (Acerca de las apoplejías)

Centro de Investigación sobre los Resultados de Rehabilitación,
Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU.,
www.rorc.research.va.gov

"Strokes" (Apoplejías) Instituto para la Educación del Paciente,
www.nlm.nih.gov