



Información General Sobre el Derrame Cerebral

El Derrame Cerebral

Como cuidador de un ser querido, es importante que usted se informe sobre el derrame cerebral. Para poder dar el mejor cuidado posible, es necesario que usted se cuide también de sí mismo. Aprenda todo lo que pueda sobre los factores de riesgo y las medidas de prevención del derrame cerebral. Esta información será de beneficio tanto para usted como para su ser querido.

¿Por qué ocurre el derrame cerebral?

El derrame cerebral ocurre cuando el cerebro no recibe el oxígeno que necesita. Esto causa la muerte de las células del cerebro afectadas por la falta de oxígeno. Algunas posibles consecuencias incluyen la pérdida de memoria, el habla o la movilidad.

Lo que debe saber

El efecto que el derrame cerebral tiene sobre el cerebro depende de la zona donde ocurre y del daño producido. Cuanto más tiempo pase el cerebro sin oxígeno, mayor será el daño.

Hay dos tipos de derrame cerebral:

Isquémico – Ocurre cuando un coágulo obstruye un vaso sanguíneo del cerebro. Esto impide que parte del cerebro reciba el oxígeno que necesita. Este es el tipo de derrame cerebral más común.

Hemorrágico – Ocurre cuando se rompe un vaso sanguíneo que del cerebro. Esto provoca que el cerebro se desangre.

Síntomas de un derrame cerebral

Los síntomas del derrame cerebral se presentan de manera rápida y repentina.

LLAME INMEDIATAMENTE AL 911 (NÚMERO DE EMERGENCIA LOCAL) si usted o alguien que conoce tiene cualquiera de los siguientes síntomas.

Los síntomas comunes del derrame cerebral son sentir de repente:

- adormecimiento o debilidad en la cara, un brazo o una pierna (principalmente de un lado del cuerpo)
- dificultad para ver con uno o ambos ojos
- dificultad para caminar, sentirse mareado o pérdida del equilibrio
- confusión o dificultad para hablar o entender el lenguaje
- dolor de cabeza intenso y sin causa aparente

A veces, estos síntomas duran más de unos minutos. Otras veces, aparecen, desaparecen brevemente y luego vuelven a aparecer. Recuerde que el derrame cerebral es **una emergencia médica**. Cada minuto cuenta.

Advertencia: Síntomas de un Derrame Cerebral

Para identificar un derrame cerebral, pídale a la persona afectada que haga estas 3 cosas:

- Pídale que **SONRÍA**.
- Pídale que **HABLE** o que **PRONUNCIE UNA FRASE SENCILLA** (con coherencia). Ejemplo: “Hoy es un día soleado”.
- Pídale que **LEVANTE AMBOS BRAZOS** al mismo tiempo.

Si la persona tiene dificultad con cualquiera de estas tres pruebas, **llame inmediatamente al 9-1-1 (número de emergencia local)**.

Factores de riesgo del derrame cerebral que no están bajo su control

Edad – El riesgo de sufrir un derrame cerebral aumenta con la edad. El riesgo se duplica por cada década de vida una vez pasa los 55 años. El derrame cerebral es más frecuente en las personas mayores. Sin embargo, le puede pasar a una persona de cualquier edad.

Sexo – El derrame cerebral es más frecuente en los hombres que en las mujeres. Además, los hombres tienen más probabilidad de sufrir un derrame cerebral a una edad más temprana. Por otra parte, las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de él.

Raza – Los afroamericanos tienen mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral que las personas de raza blanca. Esto se debe a su mayor riesgo de desarrollar hipertensión (presión alta), diabetes y obesidad.

Historia familiar – El derrame cerebral es más frecuente en las familias en las que algún pariente cercano lo ha sufrido. El riesgo también es mayor si algún familiar ha sufrido un ataque isquémico transitorio (AIT) o un ataque al corazón.

Enfermedades y dolencias que aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral

El **derrame cerebral previo** o **ataque isquémico transitorio (AIT)**. Las personas que ya han sufrido un derrame cerebral tienen un riesgo mucho mayor de sufrir otro. Ocurre lo mismo en el caso de haber tenido un AIT, o “mini derrame cerebral”. Éste produce síntomas parecidos a los del derrame cerebral, pero sin causar daños permanentes. El AIT avisa de que hay un alto riesgo de sufrir un derrame cerebral.

La **hipertensión** (presión alta) es el factor de riesgo más importante del derrame cerebral. Se le conoce como el “asesino silencioso” ya que frecuentemente no causa síntomas. Este problema hace que el corazón trabaje más fuerte de lo normal. Esto puede dañar tanto al corazón como a los vasos sanguíneos, dando lugar a un derrame cerebral. Por eso, es importante tomarse la presión con regularidad. La hipertensión puede controlarse con medicinas y mediante cambios en algunos aspectos de la vida, como la dieta y el ejercicio físico.

Las **enfermedades cardíacas** representan diferentes trastornos que afectan al corazón, como la enfermedad de las coronarias y las arritmias (ritmos anormales del corazón). Cuando el corazón no funciona como debe, el riesgo de coágulos en la sangre aumenta. Esto, a su vez, puede dar lugar a un derrame cerebral. Las enfermedades cardíacas pueden controlarse con medicinas y mediante cambios en algunos aspectos de la vida, como la dieta y el ejercicio físico.

Los **niveles altos de colesterol en la sangre** aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral. El colesterol es una sustancia cerosa producida por el cuerpo. Esta sustancia puede acumularse en las paredes de las arterias, dando lugar a un derrame cerebral y a enfermedades cardíacas. Con frecuencia, el colesterol alto puede controlarse con la dieta y el ejercicio físico. A veces, los profesionales de la salud también recetan medicinas para reducir el colesterol.

La **diabetes mellitus** aumenta mucho el riesgo de sufrir un derrame cerebral. La diabetes es un problema del modo en que el cuerpo utiliza la glucosa (azúcar) como fuente de energía. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar a los vasos sanguíneos. Esto, a su vez, puede llevar a un derrame cerebral. La diabetes se puede tratar, pero debe ser vigilada y controlada estrictamente por el médico.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Factores del estilo de vida que aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral

La **mala alimentación** puede llevar a varios problemas de salud. Las dietas ricas en grasas malas (saturadas, etc.) y colesterol aumentan el riesgo de colesterol alto y obesidad. Un consumo excesivo de sal puede elevar la presión sanguínea. Es esencial una alimentación saludable rica en frutas y vegetales. Esto puede ayudar a disminuir el riesgo de derrame cerebral.

La **inactividad física** puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de un derrame cerebral. Hacer ejercicio físico con regularidad produce muchos beneficios. Ayuda a controlar el peso y a disminuir la presión sanguínea. Además, ayuda a prevenir o a controlar la diabetes. Es aconsejable hacer ejercicio moderado 4-5 veces a la semana por lo menos por 30 minutos

La **obesidad** es un factor de riesgo importante en las enfermedades cardíacas. Este problema aumenta también el riesgo de hipertensión, colesterol alto, diabetes y un derrame cerebral. Para bajar de peso y reducir los riesgos, es recomendable tener una alimentación sana y hacer ejercicio físico con regularidad.

Fumar cigarrillos es un factor de riesgo importante del derrame cerebral. El humo de los cigarrillos reduce la cantidad de oxígeno presente en la sangre. Además, fumar hace que la sangre sea más espesa, aumentando así la probabilidad de que se forme un coágulo. En las mujeres, el uso de ciertos tipos de anticonceptivos hormonales junto con el fumar aumenta mucho el riesgo de derrames cerebrales. Por lo tanto, es importante dejar de fumar. Los profesionales de la salud tienen información sobre las medicinas y los programas de ayuda para dejar de fumar. No importa la edad, el dejar de fumar disminuye los riesgos de trastornos médicos como las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral.

¿Cómo reducir los riesgos?

Lo primero es conocer sus riesgos personales – Empiece por hacerse un examen médico completo. Durante el examen el médico u otro profesional de la salud le preguntará sobre su historia médica. Le tomará la presión sanguínea y le pedirá que se haga un análisis de sangre y otras pruebas.

Hágase periódicamente un chequeo médico – Asegúrese de hacerse una revisión médica con los profesionales de la salud al menos una vez al año. Si tiene algún problema médico será necesario que los chequeos sean más frecuentes. Es importante también que tome las medicinas tal y como se lo indican.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Lleve un estilo de vida saludable – Tenga una alimentación sana baja en sal y en grasas. Haga ejercicio físico con regularidad. Deje de fumar y consuma alcohol con moderación.

Reduzca su nivel de estrés – Las personas sometidas a estrés tienen mayor probabilidad de llevar un estilo de vida poco saludable. Esto, a su vez, aumenta el riesgo de presión sanguínea elevada y derrame cerebral. Fíjese bien en qué le causa estrés. A veces, meditar o rezar ayuda a disminuir el nivel de estrés. El ejercicio físico también puede ser beneficioso. Busque algo que le sirva a usted. Dedíquese tiempo a sí mismo y haga alguna actividad que le agrade.

Pregúnteles a los profesionales de la salud sobre la posibilidad de tomar aspirina* – Para algunas personas, es beneficioso tomar una dosis diaria de aspirina. La aspirina ayuda a hacer menos densa la sangre y a prevenir coágulos en la sangre. Los profesionales de la salud le pueden indicar si es recomendable que tome aspirina.

Recuerde

- El derrame cerebral es una emergencia médica. Llame inmediatamente al 911 si usted o alguien que conoce presenta algún síntoma.
- La hipertensión es el factor de riesgo más importante del derrame cerebral. Por eso, es importante que se tome periódicamente la presión sanguínea. También tome las medicinas tal y como se lo indican.
- Conozca sus propios factores de riesgo de sufrir un derrame cerebral. Así, podrá hacer cambios en algunos aspectos de su vida, como dejar de fumar, realizar más ejercicio físico y comer más sano.

Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

American Stroke Association

Web: <http://www.strokeassociation.org> (en inglés)

Teléfono: 1-888-478-7653

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) dispone de información sobre los síntomas que avisan de un derrame cerebral y las medidas para reducir los riesgos.

Internet Stroke Center

Web: <http://www.strokecenter.org> (en inglés)

<http://www.strokecenter.org/patients/espanol.htm> (en español)

Teléfono: 1-314-362-3868

Internet Stroke Center (Centro en Internet para el Derrame Cerebral) cuenta con información detallada sobre el derrame cerebral, desde el diagnóstico hasta el tratamiento y la rehabilitación.

My HealthVet

Web: <http://www.myhealth.va.gov> (en inglés)

My HealthVet (MHV, por sus siglas en inglés) ofrece información fiable sobre el derrame cerebral y otros trastornos de la salud. También cuenta con recursos para los cuidadores de personas afectadas por un derrame cerebral, además de herramientas para llevar el control del estado de salud de esas personas.

Stroke QUERI

Web: <http://www.strokequeri.research.va.gov/> (en inglés)

Stroke QUERI (Centro QUERI para el Derrame Cerebral) es una página del Internet del Departamento de Asuntos de los Veteranos que ofrece a los veteranos y a sus familias información sobre el derrame cerebral.

Referencias: United States Department of Veterans Affairs. (2008). *VA HSR&D Stroke QUERI*. Obtenido el 6 de noviembre de 2008 de <http://www.queri.research.va.gov/str/>; United States Department of Veterans Affairs. (2008). *MyHealthVet*. Obtenido el 10 de octubre de 2008 de <http://www.myhealth.va.gov/>; National Stroke Association. (2008). Obtenido el 26 de agosto de 2008 de <http://www.stroke.org/>; American Stroke Association. (2008). *Learn about Stroke*. Obtenido el 26 de agosto de 2008 de <http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=3030387>; U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Womenshealth.gov*. Obtenido el 22 de octubre de 2008 de <http://www.womenshealth.gov/>; National Diabetes Information Clearinghouse. (2008). Obtenido el 22 de octubre de 2008 de <http://diabetes.niddk.nih.gov/>; Carelinks.net. (n.d.). *STROKE; Remember the 1st three letters: S.T.R.* Obtenido el 16 de enero de 2009 de <http://carelinks.net/files/stroke.pdf>.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

