

¿Tiene un derrame cerebral?

¡Llame al 9-1-1 de inmediato!

CHA Heart Smart

Controla, vuelve a controlar y hace un seguimiento de su presión arterial.

Esté seguro, alerta y atento a las señales.

Esté atento a las señales de alarma de un derrame cerebral:

B

Equilibrio
¿Se siente mareado o pierde el equilibrio?

E

Ojos
¿Tiene pérdida de visión o visión doble?

F

Cara
¿Siente que se le cae o paraliza un lado de la cara?

A

Brazo
¿Siente debilidad en un lado del cuerpo?

S

Habla
¿Tiene dificultad para hablar o para formar palabras?

T

Inmediatez
Si tiene estos síntomas, llame al 9-1-1 de inmediato.

Prevención del derrame cerebral | Para reducir este riesgo, haga lo posible por mantener un estilo de vida saludable:

- **Dieta sana:** lleve una dieta baja en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas.
- **Ejercicio regular:** intente hacer 150 minutos de actividad moderada por semana.
- **Presión arterial:** manténgala dentro de un rango saludable (por debajo de 120/80 mm Hg).
- **Control de la diabetes:** si es diabético, mantenga el nivel de azúcar en sangre bajo control.
- **Tabaco y alcohol:** abandone estos hábitos, ya que ambos aumentan el riesgo de derrame cerebral.
- **Medicación recetada:** si toma medicamentos por cardiopatías, colesterol u otras enfermedades, siga las instrucciones de su médico.

Escanee el código QR para obtener más información.

