

CUIDADO PARA APOPLEJÍAS

Guía de mujeres para la prevención de derrames cerebrales



Aproximadamente el 80 % de los derrames cerebrales son evitables mediante el buen cuidado de uno mismo. Este es el momento de comenzar.

Un derrame cerebral puede causar la muerte, y las mujeres que sobreviven a un derrame cerebral pueden tener discapacidades que cambien su vida cotidiana. Recuperarse de un derrame cerebral puede llevar varios meses. Incluso entonces, los problemas con el habla o con la capacidad para vestirse, bañarse o hacer muchas otras tareas cotidianas pueden continuar.

Piense en su familia, en sus amigos y en su comunidad, las personas que la aman y dependen de usted para estar sanas. Puede tomar medidas ahora para evitar un derrame cerebral y tener una vida larga y saludable.

¿Qué es un derrame cerebral?

Similar a un ataque al corazón, un derrame cerebral es un ataque repentino al cerebro. Se produce cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe o se obstruye, lo que impide que la sangre llegue a las zonas del cerebro. Sin sangre, las células en esa parte del cerebro comienzan a morir.

Cuando las células mueren, el cerebro se debilita. Las distintas partes del cerebro controlan diferentes partes del cuerpo, por lo que puede perder la capacidad para caminar, hablar o mover los brazos. Por eso es tan importante ir a un hospital lo antes posible si tiene un derrame cerebral.

Casi **2 millones** de células cerebrales mueren por minuto después de un derrame cerebral.

10
minutos



1
hora



6
horas



El derrame cerebral es una emergencia.







LLAME AL 911
para recibir ayuda rápido.

¡El tiempo es importante! **Llame a una ambulancia para que la lleve al hospital.** Puede comenzar a recibir tratamiento de inmediato en la ambulancia. Cuanto antes la traten, mayores serán las probabilidades de que sobreviva y se recupere.

Señales de un derrame cerebral

Aprender y recordar las señales de un derrame cerebral ayudará a que usted o un ser querido reciban tratamiento rápido. Por lo general, el derrame cerebral ocurre rápido y sin aviso.

Mire este video de 30 segundos que la ayudará a recordar las señales “BE FAST” de un derrame cerebral.

B	E	F	A	S	T
					
BALANCE (EQUILIBRIO)	EYES (OJOS)	FACE (CARA)	ARM (BRAZO)	SPEECH (HABLA)	TIME (TIEMPO)
¿Pierde el equilibrio o la coordinación de repente?	¿Tiene visión borrosa o doble o pérdida de la visión repentinas en uno o en ambos ojos?	Pídale que sonría. ¿Se le cae un lado de la cara?	Pídale que levante ambos brazos. ¿Se le cae un brazo hacia abajo?	Pídale que repita una oración sencilla. ¿Arrastra las palabras? ¿Puede repetir la oración de manera correcta?	Si tiene alguno de estos síntomas, el tiempo es importante. Llame al 911

Si **de repente** tiene alguno de estos síntomas BE FAST, **llame al 911 de inmediato.**

Las mujeres y el derrame cerebral en cifras

Cualquier mujer puede tener un derrame cerebral, pero algunas tienen más probabilidades que otras.



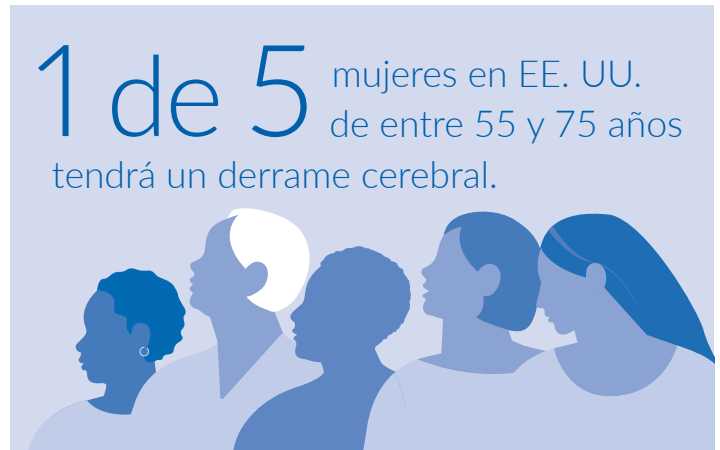
1.^a
El derrame cerebral es la causa principal de discapacidad en EE. UU.



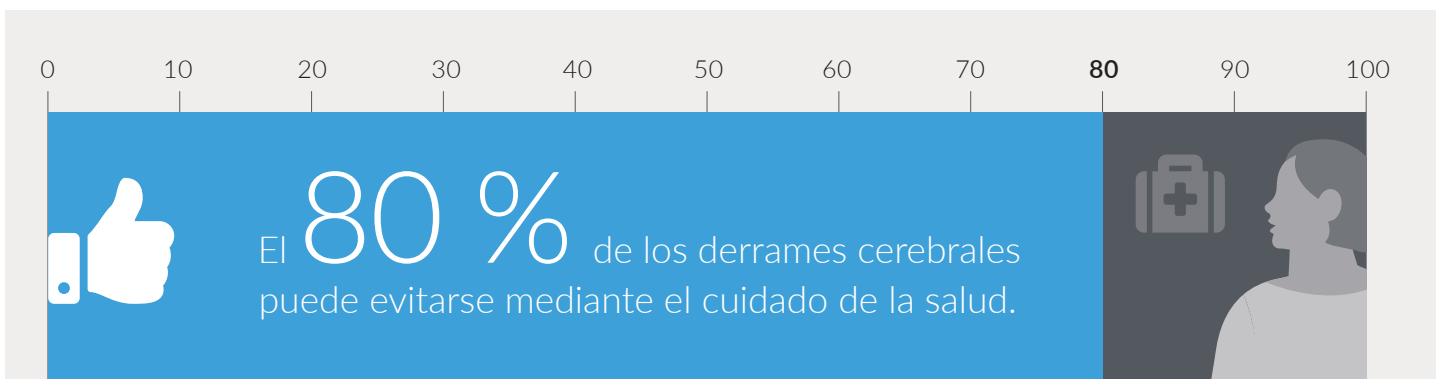
2 veces
Las mujeres negras y latinas tienen el doble de probabilidades de tener derrame cerebral que las mujeres blancas por desigualdades del pasado y del presente.



3.^a
El derrame cerebral es la 3.^a causa principal de muerte en las mujeres.



1 de 5 mujeres en EE. UU. de entre 55 y 75 años tendrá un derrame cerebral.



¿Corre el riesgo de tener un derrame cerebral?



Si tiene alguna de estas condiciones, hable con su proveedor de atención médica sobre sus riesgos de derrame cerebral.

Las mujeres jóvenes y el derrame cerebral



Las mujeres menores de 40 años quizá no piensen en su riesgo de tener un derrame cerebral. Pero las mujeres jóvenes tienen derrames cerebrales y la cantidad de mujeres que sufren un derrame cerebral es mayor que la de hombres a la misma edad. Es importante que las mujeres de todas las edades sepan cuáles son las señales de un derrame cerebral y que llamen al 911 para pedir ayuda de inmediato.

Además de la edad, la raza y el sexo, estos son algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de derrame cerebral:

Historia familiar: Si sus abuelos, padres, hermano o hermana tuvieron un derrame cerebral, puede haber un mayor riesgo de que el derrame cerebral se transmita de forma hereditaria.

Otras condiciones médicas, como:

- Fibrilación auricular (fib-a)
- Presión alta
- Enfermedad autoinmunitaria
- Colesterol alto en la sangre
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Enfermedad de las arterias periféricas
- Anemia de células falciformes
- Diabetes
- Enfermedad del corazón

Problemas en el embarazo: Si alguna vez tuvo presión alta o diabetes durante el embarazo, puede tener un mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Tratamiento hormonal: Algunos tipos de anticonceptivos orales o comprimidos para ayudar con la menopausia también pueden aumentar el riesgo de derrame cerebral.

Migrañas: Las mujeres tienen más de estos dolores de cabeza intensos que los hombres. Si usted tiene el tipo de migraña que produce cambios en la vista antes de que comience el dolor de cabeza, puede tener un riesgo mucho mayor de sufrir un derrame cerebral que otras mujeres.

COVID-19: Un caso grave de COVID-19 puede aumentar las probabilidades de tener un derrame cerebral, incluso después de que desaparezcan los síntomas del virus. Una buena manera de evitar una infección grave por el nuevo coronavirus es vacunándose lo antes posible.

Puede ayudar a evitar un derrame cerebral

El 80 % de los derrames cerebrales son evitables; por eso, comience a tomar pequeñas medidas hoy para tener una mejor salud.



Mantenga la presión a un nivel saludable

La presión alta (hipertensión) es la causa principal de derrame cerebral. Es tan frecuente que aproximadamente la mitad de todos los adultos americanos tendrán presión alta en algún momento de su vida. A veces, la llaman “la asesina silenciosa”, porque la mayoría de las personas no notan ninguna señal de advertencia que indique que su presión está alta. Por eso es muy importante que se haga chequeos regularmente con un proveedor de atención médica para saber cuáles son sus números de la presión y para controlarlos con frecuencia. También puede comprar un tensiómetro digital para controlarse en su casa.

El objetivo es que mantenga su presión a 120/80 o más baja. El primer número (120) mide la presión cuando late el corazón. El segundo número (80) mide la presión cuando el corazón se relaja. Cuando estos números son más altos, esto indica que el corazón tiene que esforzarse más.

Una presión en la que el primer número sea superior a 130 puede requerir tratamiento para bajarla. Para bajar la presión alta, el proveedor puede recetarle medicamentos y recomendarle cambios saludables en su estilo de vida.

La presión alta aumenta el riesgo de derrame cerebral.



La presión normal es inferior a 120/80.



La presión alta es de 130/80 o superior.



Más de 1 de 3 adultos americanos no saben que tienen presión alta.



Hágase controlar la presión para REDUCIR el riesgo de derrame cerebral.



Deje de fumar

Hay muchas herramientas útiles para apoyar su decisión de dejar de fumar y cumplirla. Pregúntele a su proveedor por información, programas y medicamentos que la ayuden a dejar de fumar. También mencionamos algunos recursos al final de esta guía.



Mantenga un peso saludable

El sobrepeso puede duplicar su riesgo de tener un derrame cerebral, incluso si es joven. Por eso es importante mantener un peso saludable. Su proveedor puede ayudarla a determinar cuál es su intervalo de peso saludable. Si aún no está en ese intervalo, cambie su alimentación, haga ejercicio y duerma mejor para poder adelgazar. Su proveedor puede recomendarle algunos recursos.



Coma saludable

Por lo general, las mujeres son quienes planifican y proveen las comidas en sus familias. Este es un papel importante para la salud de toda la familia. Sepa qué comidas son buenas o malas para el cuerpo y en qué cantidades. A medida que aprenda sobre la alimentación saludable, quizá note que no está acostumbrada a cocinar ni a comer esos tipos de comida. Su equipo de atención médica puede ayudarla a trabajar con un especialista en nutrición de OHSU Health. Pueden ayudarla a hacer un plan de alimentación nuevo que beneficiará a su salud en general.

Consejos de alimentación saludable

- Coma más frutas, vegetales, cereales integrales y frijoles.
- Coma menos carne; elija opciones más saludables, como carne de ave y pescado.
- Evite las comidas con alto contenido de grasas, sal o azúcar.
- Hornee, hierva y ase las comidas en lugar de freírlas.
- Aprenda a interpretar la información nutricional para saber la cantidad de grasa, sal y azúcar.
- Disminuya la cantidad de sal que consume eligiendo comida fresca o congelada en lugar de comida enlatada.
- Use grasas más saludables, como aceite de oliva en lugar de manteca o grasa.
- Limite el alcohol a una copa al día (en el caso de las mujeres).



Mueva el cuerpo

La actividad física ayuda a mantener el cuerpo sano. Pero muchas personas hacen poca actividad o no hacen nada además de caminar por la casa o en el trabajo. Haga ejercicio, incluso si no tiene sobrepeso. Mueva los músculos y haga que la sangre fluya para ayudar al corazón, al cuerpo y a la mente. Si no ha estado haciendo ninguna actividad física, comience con 30 minutos solo tres veces a la semana. Aumente hasta cinco días a la semana.



Tome sus medicamentos como corresponde

Si tiene una condición médica, como presión alta o una enfermedad del corazón, asegúrese de seguir las indicaciones del proveedor sobre los medicamentos. Lea los prospectos de los medicamentos para saber qué cantidad debe tomar y con qué frecuencia debe hacerlo. Si tiene diabetes, siga las rutinas para mantener controlado el nivel de azúcar en la sangre.



Controle el estrés

El estrés puede desencadenar algunas de las causas del derrame cerebral, como la presión alta, y le cobra un gran precio para cuerpo y a la mente. No puede evitar el estrés por completo, por lo que debe aprender a sobrellevarlo. Si su nivel de estrés es alto y se mantiene alto, hable con su proveedor sobre esto. Para los factores estresantes cotidianos, ponga en práctica estas ideas:

- Haga ejercicio.
- Medite.
- Respire hondo.
- Haga yoga o taichí.
- Pase tiempo en la naturaleza.
- Camine y juegue con su mascota.
- Use una aplicación de relajación.

Preguntas frecuentes sobre el derrame cerebral

Si creo que estoy teniendo un derrame cerebral, ¿debo llamar a mi médico?

No, llame al 911. No conduzca usted misma hasta el hospital. Si está con alguien que está teniendo un derrame cerebral, también llame al 911 en lugar de ir hasta el hospital.

¿No es riesgoso ir al hospital por el COVID-19 y otros gérmenes?

El derrame cerebral mata partes del cerebro. Esto puede causar la muerte o discapacidades. Recibir atención rápidamente es lo más importante. Los hospitales de OHSU Health toman todos los cuidados posibles para mantener sanos a los pacientes. Esto incluye el uso de mascarillas, limpieza profunda frecuente y el límite de visitas.

¿Qué sucede cuando las células cerebrales mueren en un derrame cerebral?

Según el lugar del cerebro donde se produce el derrame cerebral, diferentes partes del cuerpo pueden deteriorarse. Cuando las células cerebrales mueren, puede perder el habla, el movimiento de diferentes partes del cuerpo o la memoria.

¿Afectan los derrames cerebrales a todos de la misma manera?

No. Algunas personas tienen derrames cerebrales leves y otras tienen derrames cerebrales graves, que causan más daños al cerebro o, incluso, la muerte. Un derrame cerebral puede producirse en distintas partes del cerebro y, por lo tanto, causar diferentes tipos de discapacidades.

¿No son los derrames cerebrales un problema solo de las personas mayores?

La mayoría de los derrames cerebrales se producen en personas mayores de 65 años, pero cualquiera puede tener una, incluso los niños.

¿Son dolorosas los derrames cerebrales?

Algunas personas tienen dolor de cabeza intenso, pero la mayoría de las señales de un derrame cerebral no causan dolor. Esto puede hacer que las personas ignoren las señales.

¿Por qué las mujeres tienen más derrame cerebral que los hombres?

Un motivo simple es que las mujeres suelen vivir más que los hombres. Como los derrames cerebrales son más frecuentes a medida que uno envejece, las mujeres tienen más probabilidades de tener una. Además, las mujeres tienen algunos factores de riesgos que los hombres no tienen, como el embarazo y la toma de anticonceptivos orales.

¿Por qué las mujeres negras y latinas tienen más derrames cerebrales?

Por décadas, las desigualdades sociales en EE. UU. han dificultado que las mujeres negras y latinas tengan la mejor salud posible. Las mujeres negras y latinas tienen más probabilidades de tener presión alta, diabetes, obesidad y una historia familiar de derrames cerebrales. Es posible que estas mujeres tengan menos acceso a la atención médica y a los programas de bienestar. Por lo general, tienen un acceso desigual a las comidas saludables, por lo que pueden tener una alimentación con alto contenido de sal y grasas. En el caso de las mujeres negras, la anemia de células falciformes también puede ser un problema.

¿Es posible recuperarse de un derrame cerebral?

Ir a una sala de emergencias lo más rápido posible puede marcar una gran diferencia en la recuperación después de un derrame cerebral. Pero hay diferentes tipos de derrames cerebrales. Algunas son peores y causan más daños que otras. La edad y otros problemas de salud también afectan la recuperación.

¿Es lo mismo un TIA que un derrame cerebral?

Un accidente isquémico transitorio (TIA) es una versión mini de un derrame cerebral completo. Es una señal de advertencia que requiere medidas. Los síntomas de un TIA son los mismos que los de un derrame cerebral, pero duran menos tiempo. Por lo tanto, incluso si las señales aparecen y desaparecen rápidamente, llame al 911.

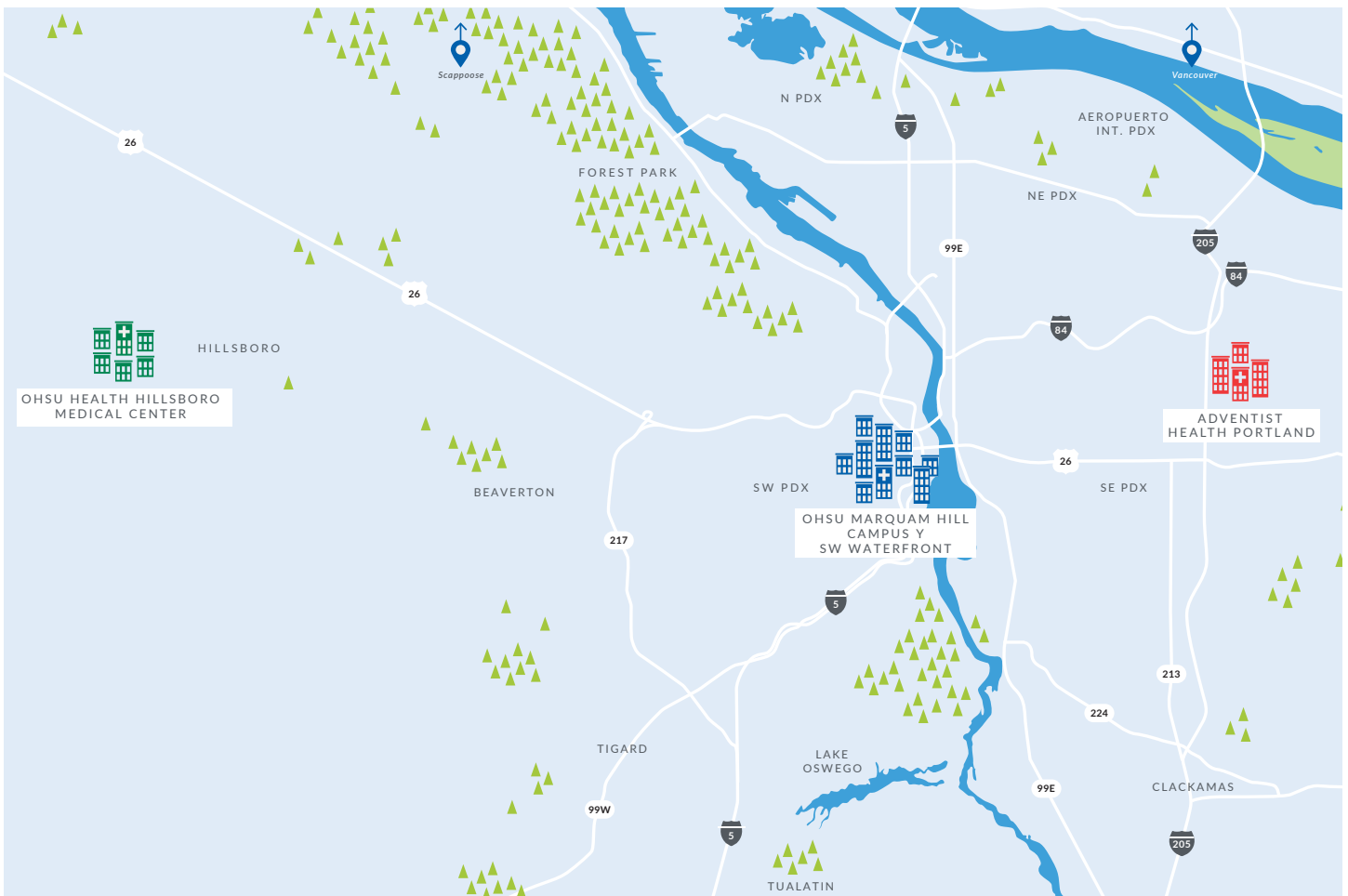
Atención de primer nivel en el momento y el lugar que la necesita



OHSU Health da atención de emergencia para derrames cerebrales a cargo de especialistas 24/7. Nuestros tres hospitales están situados a lo largo de la zona metropolitana, justo donde usted nos necesita.

Nuestros centros principales para derrames cerebrales, **OHSU Health Hillsboro Medical Center** (antes, Tuality Healthcare) y **Adventist Health Portland** en East Portland, dan atención de emergencia para la mayoría de los tipos de derrames cerebrales.

OHSU Hospital en Marquam Hill arriba del centro de Portland fue el primer programa integral de derrames cerebrales. Somos un líder nacional, que damos tratamiento de vanguardia para todos los tipos de derrames cerebrales, incluyendo las más complejas. **Obtenga más información.**



Recursos de atención médica

Si tiene un proveedor de atención médica de cabecera, programe una cita para hablar de sus riesgos de derrame cerebral y sobre cómo evitarla.

Si no tiene un proveedor de atención médica ni seguro, aquí hay una lista de las clínicas de salud de la comunidad en la zona metropolitana de Portland:

Clackamas County Health Centers (Centros de Salud del Condado de Clackamas)

Beavercreek, Gladstone, Clackamas, Sandy

503-655-8471

[Sitio web](#)

Mercy and Wisdom Community Health Clinic

Southeast Portland

503-227-1222

[Sitio web](#)

Multnomah County Primary Care Clinics (Clínicas de Atención Primaria del Condado de Multnomah)

Gresham, Southeast Portland,

North Portland, Northeast Portland y

La Clínica de Buena Salud, Northeast Portland

503-988-5558

[Sitio web](#)

National University of Natural Medicine

Southwest Portland

503-552-1551

[Sitio web](#)

Native American Rehabilitation Health Clinics (Centros médicos de Native American Rehabilitation Association)

North Portland: **503-230-9875**

East Portland: **971-279-2051**

[Sitio web](#)

Neighborhood Health Centers

Beaverton: **503-213-3800**

Canby: **503-416-4547**

Hillsboro: **503-848-5861**

Milwaukie: **503-416-1960**

Oregon City: **503-656-9030**

[Sitio web](#)

North by Northeast Community Health Center

Northeast Portland

503-287-4932

[Sitio web](#)

OHSU Primary Care en Richmond

Southeast Portland

503-418-3900

[Sitio web](#)

Outside In

Downtown Portland, East Portland, Clackamas

503-535-3680

[Sitio web](#)

Prism Health

Southeast Portland

503-445-7699

[Sitio web](#)

Rosewood Family Health Center

Southeast Portland

503-772-4335

[Sitio web](#)

Virginia Garcia Memorial Health Clinics (Clínicas de Virginia Garcia Memorial Health Center)

Beaverton: **503-352-6000**

Hillsboro: **503-601-7400**

Cornelius: **503-359-5564**

Newberg: **971-281-3000**

McMinnville: **503-472-1338**

Women's Health Clinic, Hillsboro: **503-359-5564**

[Sitio web](#)

Wallace

Northeast Portland, Gresham

503-489-1760

[Sitio web](#)

Programas para dejar de fumar

Oregon Tobacco Quit Line (Línea de ayuda para dejar de fumar de Oregon)

1-800-QUIT-NOW

[Sitio web](#)

American Cancer Society

1-800-227-2345

[Sitio web](#)

Native American Rehabilitation Association

North Portland: **503-230-9875**

East Portland: **971-279-4800**

[Sitio web](#)



OHSU acepta la mayoría de los planes médicos.
OHSU es una institución de acción afirmativa que da igualdad de oportunidades.