Derrames cerebrales
en Missouri

Cada año, más de 3,000 mueren a causa de un derrames cerebrales en Missouri. Es la tercera causa de muerte y la primera causa de discapacidad en hombres y mujeres de todos los grupos raciales y étnicos.

¿Qué es un derrames cerebrales?

Un derrames cerebrales se produce cuando el flujo de sangre se ve interrumpido. Durante un derrames cerebrales, las células del cerebro en el área afectada comienzan a morir porque dejan de recibir el oxígeno y los nutrientes necesarios para funcionar.

El impacto de un derrames cerebrales puede variar de leve a grave y puede afectar a su discurso, el movimiento y la memoria.

¿Quiénes están en riesgo?

La hipertensión arterial es un factor que el eleva el riesgo de derrames cerebrales. En Missouri, el 29.4 por ciento de los adultos tienen presión arterial alta, y la tasa es aún mayor para los afro-americanos, en un 41.9 por ciento.[1] Los factores de riesgo incluyen:

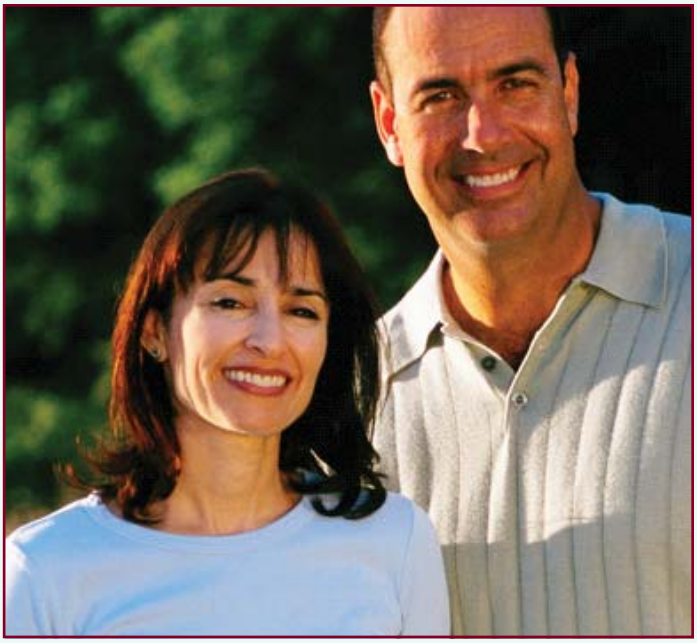
- Fumar
- El colesterol alto
- Diabetes
- Falta de actividad física
- La mala nutrición
- Obesidad

Reduciendo su riesgo

Usted puede hacer varias cosas para reducir el riesgo de derrames cerebrales:

- Trabaje con su médico para mantener una presión arterial, colesterol y diabetes bajo control.
- Deje de fumar.
- Realice una actividad física de por lo menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana.
- Coma una dieta saludable para mantener un peso saludable. Reduzca la cantidad de grasa en su dieta, y asegúrese de comer muchas frutas y verduras.

Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2007, Centers for Disease Control and Prevention



¡Señales de advertencia!

Los principales avances en el tratamiento del derrames cerebrales han hecho más importante que nunca el buscar asistencia rápidamente.

Reconozca los signos de un derrames cerebrales:

- Adormecimiento facial o debilidad, especialmente en uno de los lados
- Sensación de entumecimiento o debilidad de brazos, especialmente sólo en un lado del cuerpo
- Dificultad para hablar, dificultad para comprender lo que otros dicen, o confusión repentina
- Llame al 911 – especialmente si se acompaña por una pérdida repentina de la visión, pérdida del equilibrio con mareos o dolor de cabeza severo.

Si usted o alguien que usted conoce está experimentando síntomas de un derrames cerebrales, el tiempo es crítico. Responder con rapidez es fundamental para prevención del daño cerebral y para salvar vidas.

Para más información vaya a:
- www.dhss.mo.gov/Stroke/

Missouri Department of Health and Senior Services
Heart Disease and Stroke Prevention Program
www.dhss.mo.gov/Heart Disease and www.dhss.mo.gov/Stroke

AN EQUAL OPPORTUNITY/
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER
Services provided on a nondiscriminatory basis.