

Educación sobre derrame cerebral para el alta

Para pacientes que tuvieron un derrame cerebral o están en riesgo de tenerlo

Llévese este folleto a casa. Incluye números de teléfono, sitios web e información importante sobre los próximos pasos y cómo prevenir un derrame cerebral. Comparta esta información con su médico de atención primaria, su familia y amigos.

¿Qué es un derrame cerebral?

El derrame cerebral es la cuarta causa principal de muerte en Estados Unidos y la primera causa de discapacidad grave a largo plazo.

Ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre al cerebro o se rompe un vaso sanguíneo, lo que causa la muerte de células cerebrales. Las células cerebrales no se regeneran, y su muerte puede causar síntomas como:

- Incapacidad para mover un lado del cuerpo.
- Entumecimiento en un lado del cuerpo.
- Problemas de equilibrio, del habla o de la vista.

Las personas que tuvieron un derrame cerebral corren riesgo de tener otro. Puede tomar medicamentos y hacer cambios en su estilo de vida para ayudar a prevenir otros derrames cerebrales.

¿Cuáles son las señales de advertencia?

Llame al 911 de inmediato si usted o alguien que conoce tiene alguno de estos síntomas de derrame cerebral:

- **B**-El equilibrio está alterado, dificultad para caminar o vértigo
- **E**-Cambios en la vista o dificultad para ver (pérdida de visión o visión doble)
- **F**-Cara asimétrica (cara caída, babeo o entumecimiento facial)
- **A**-Brazo o pierna débil de un lado del cuerpo
- **S**-Problemas para hablar (habla arrastrada o confusa)
- **T**-El tiempo es muy importante: **NO SE DEMORE – LLAME AL 911**
- No todas las señales aparecen en todos los casos de derrame cerebral.
- También puede haber dolor de cabeza repentino y fuerte.
- ¡No ignore las señales, incluso si desaparecen!
 - Los síntomas de un derrame cerebral suelen aparecer de forma repentina, pero pueden empeorar o variar durante varios días.
- Verifique la hora.
 - ¿Cuándo comenzó el primer síntoma o señal de advertencia?
 - Algunos medicamentos que disuelven coágulos pueden restablecer el flujo de sangre al cerebro y reducir las secuelas, pero solo si se administran dentro de 3-4 horas desde que comienzan los síntomas.
- **SI CREE QUE ESTÁ TENIENDO UN DERRAME CEREBRAL, NO SE DEMORE. LLAME AL 911.**

¿Qué tipo de derrame cerebral tuve?

- ☐ **Derrame cerebral isquémico** ocurre por una obstrucción (embolia) o un estrechamiento (estenosis) de un vaso sanguíneo (arteria) que lleva oxígeno y nutrientes al cerebro. El tejido cerebral que no recibe sangre puede morir en minutos si no se restablece el flujo.
- ☐ **Ataque isquémico transitorio (TIA)** es un tipo breve de derrame cerebral isquémico en el que el flujo de sangre se bloquea o se reduce temporalmente y causa síntomas que desaparecen sin tratamiento ni daño permanente. Un TIA es una señal de advertencia y una oportunidad para prevenir un derrame más grave.
- ☐ **Derrame cerebral hemorrágico** es un tipo de derrame en el que se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro y hay sangrado dentro del cerebro.

¿Cuáles son mis próximos pasos?

- ☐ **Visite a su médico de atención primaria dentro de 1 semana después del alta.**
 - ☐ **Mi cita es con:** _____ **Fecha:** _____ **Hora:** _____
- ☐ Visite a un neurólogo dentro de 2 semanas después del alta.
- ☐ Visite a un cardiólogo dentro de 2 semanas después del alta.
- ☐ Visite a un médico vascular dentro de 2 semanas después del alta.
- ☐ Continúe con los servicios de terapia:
 - ☐ Terapia física
 - ☐ Terapia ocupacional
 - ☐ Terapia del habla
- ☐ Hágase los estudios/imágenes adicionales (Zio, MRI, eco, etc.)
 - ☐ _____
 - ☐ _____

Si vive en la zona y planea hacer un seguimiento con proveedores de Tahoe Forest, se harán las remisiones antes del alta y nos comunicaremos con usted para programar su cita con el especialista.

Si vive fuera de la zona, consulte a su médico de atención primaria para coordinar sus citas, terapias y estudios.

Números de teléfono importantes:

Para programar o cambiar citas, llame al **Tahoe Forest Access Center al (530) 582 - 6205**

Si tiene dificultad para programar citas o estudios en el sistema médico de Tahoe Forest, llame al **Coordinador de Atención para derrames cerebrales de Tahoe Forest al (530) 550 - 6715** (en oficina miércoles, jueves y viernes).

¿Cuáles son mis factores de riesgo personales y cómo puedo reducirlos?

☐ **Presión arterial alta**

- Comience una dieta saludable y haga ejercicio diariamente.
- Tome medicamentos para bajar la presión.
- Visite a su médico de atención primaria regularmente para controlar los valores de presión.

☐ **Colesterol alto**

- Comience una dieta saludable y también haga ejercicio diariamente.
- Tome medicamentos para bajar el colesterol.
- Visite a su médico de atención primaria regularmente para controlar los valores de colesterol.

☐ **Diabetes**

- Comience una dieta saludable y haga ejercicio diariamente.
- Tome medicamentos para controlar el azúcar en sangre.
- Visite a su médico de atención primaria regularmente para controlar los valores de azúcar en sangre.

☐ **Problemas del corazón**

- Visite al cardiólogo para asegurarse de que todos los problemas del corazón estén controlados.

☐ **Latido irregular (fibrilación auricular o aleteo auricular).**

- Visite al cardiólogo para el tratamiento de la fibrilación/aleteo auricular.
- Tome medicamentos anticoagulantes para reducir el riesgo de que la fibrilación auricular cause un derrame cerebral.

☐ **Trastornos de coagulación**

- Tome anticoagulantes para reducir el riesgo de coágulos que causen un derrame cerebral.

☐ **Sobrepeso o falta de ejercicio**

- Comience una dieta saludable y haga ejercicio diariamente.
- Visite a su médico de atención primaria regularmente para controlar su peso.

☐ **Consumo excesivo de alcohol, drogas ilegales, productos con nicotina**

- Limite o deje el alcohol.
- Deje de fumar o consumir drogas ilegales.
- Su médico de atención primaria puede ayudarlo con medicamentos y programas para reducir o dejar el alcohol, las drogas o la nicotina.

☐ **Otros**

NOTAS:

¿Dónde puedo aprender más y conseguir apoyo?



- **Sitio web de Derrame cerebral de Tahoe Forest**
 - Información sobre el derrame cerebral, modificación de riesgos y educación sobre estilo de vida y alimentación
 - <https://www.tfhd.com/conditions/stroke/> o escanee el código QR
- **Serie Wise Mind - Educación sobre salud cerebral**
 - Primer miércoles de cada mes de 4:00-5:30 p. m.
 - Sala de conferencias Eskridge del Tahoe Forest Hospital
 - Llame al (530) 587-3769 para obtener más información
- **Grupo de apoyo FREED para lesión cerebral**
 - Primer jueves de cada mes de 11-12:30 p. m.
 - 10075 Levon Ave, Truckee CA 96161
 - Coordinadora: Beverly Morrow (530) 477-3333
 - Sitio web: www.FREED.org
- **Recursos nacionales para personas con derrame cerebral y sus familias**
 - **Stroke Family Warm Line: 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653)**
 - Un miembro del equipo de American Stroke Association puede dar apoyo e información
 - Lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5 p. m. CT
 - American Stroke Association
 - www.strokeassociation.org
 - National Stroke Association
 - www.stroke.org
 - Penumbra
 - <https://www.penumbrainc.com/patients/>
- **Recursos para cambiar el estilo de vida**
 - Recomendaciones de alimentación y estilo de vida de AHA
 - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations>
 - CDC: Deje de fumar
 - <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>
 - CDC: Empiece a beber menos
 - <https://www.cdc.gov/drink-less-be-your-best/getting-started-with-drinking-less/index.html>



**LLAME A LA ENFERMERA ENCARGADA O DE TRIAGE DE INMEDIATO
EL TIEMPO ES CEREBRO**

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE DERRAME CEREBRAL

