

Cuando cada segundo cuenta, ¿no debería de B.E. F.A.S.T. (actuar rápido por sus siglas en inglés)?

Un derrame cerebral es una emergencia médica. Cuando cada minuto cuenta, asegúrese de poder reconocer las señales de un derrame cerebral con B.E. F.A.S.T.

Un derrame cerebral ocurre cuando un coágulo bloquea un vaso sanguíneo del cerebro o cuando un vaso sanguíneo se revienta. Durante un derrame, se detiene el flujo de sangre hacia el cerebro, el tejido cerebral se priva de oxígeno y partes del cerebro mueren. Casi 2 millones de células cerebrales mueren cada minuto que pasa sin que el derrame sea atendido. Esto aumenta el riesgo a sufrir un daño cerebral permanente, discapacidad o la muerte.



La pérdida de equilibrio

La pérdida repentina del equilibrio o de la coordinación



Se le nubla la vista

Dificultad repentina de la vista o visión borrosa en uno o ambos ojos



Flacidez facial

Entumecimiento o decaimiento de un lado de la cara



Debilidad en los brazos

Debilidad o entumecimiento repentino de un brazo o pierna en especial de un lado del



Dificultad con el habla

Confusión repentina, problemas para hablar o para entender el habla



Hora de llamar al 911

Llame al 911 inmediatamente (note la hora en que empezaron los síntomas)



Cuestionario sobre los factores de riesgos de un derrame cerebral

Repase los factores de riesgo de un derrame. Cada factor que tenga cuenta como un 1 punto. Sume su puntaje al pie de cada columna y compare con los resultados del cuestionario detallados abajo.

FACTORES DE RIESGO*	NIVELES DE RIESGO		
	MAYOR RIESGO	PRECAUCIÓN	MENOR RIESGO
Blood pressure	<input type="checkbox"/> >140/90 o desconocido	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89	<input type="checkbox"/> <120/80
Atrial fibrillation	<input type="checkbox"/> Latido cardiaco irregular	<input type="checkbox"/> No se	<input type="checkbox"/> Latido cardiaco regular
Smoking	<input type="checkbox"/> Fumador	<input type="checkbox"/> Estoy tratando de dejar	<input type="checkbox"/> No fumo
Cholesterol	<input type="checkbox"/> >240 o desconocido	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> <200
Diabetes	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> En el borde	<input type="checkbox"/> No
Physical Activity	<input type="checkbox"/> Sedentario	<input type="checkbox"/> 1 - 2 veces a la semana	<input type="checkbox"/> 3-4 veces a la semana
Weight	<input type="checkbox"/> Sobrepeso	<input type="checkbox"/> Ligero sobrepeso	<input type="checkbox"/> Peso saludable
Stroke in Family	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No estoy seguro	<input type="checkbox"/> No
PUNTAJE TOTAL	TOTAL _____	TOTAL _____	TOTAL _____

Resultados del Cuestionario de Riesgo

- **Alto riesgo ≥ 3 :** Hable con su proveedor de salud de inmediato y pregúntele acerca de un plan de prevención contra el derrame cerebral. Programe su cita hoy.
- **Precaución 4-6:** Usted tiene varios riesgos que si son elevados lo ponen en mayor riesgo de tener un derrame cerebral. Tome el control y trabaje en reducir el riesgo.
- **Bajo riesgo 6-8:** ¡Usted está haciendo un buen trabajo controlando su riesgo de un derrame! Continúe manteniéndose informado acerca de sus resultados.

La gente con fibrilación auricular corren más de 5 veces el riesgo de un derrame cerebral. Así que no importa cuál sea su puntaje, si usted ha sido diagnosticado con fibrilación auricular es importante que monitoree sus riesgos con su doctor.

*Información adaptada de la Asociación Nacional de Derrames Cerebrales (National Stroke Association por sus siglas en inglés)



Long Beach Medical Center es un centro certificado extensivo para derrames cerebrales

MemorialCare Long Beach Medical Center es el 3er Centro Certificado Extensivo y Colectivo para Derrames en el condado de Los Ángeles. Con esta certificación, somos parte de un grupo élite de organizaciones de atención médica altamente especializadas en el cuidado de derrames cerebrales.