

Lista de Educación

1. Conozca los signos y síntomas del ataque cerebral. Piensa en B.E.F.A.S.T.*

- **B:** Balance- (**Equilibrio**) Pérdida repentina de equilibrio, marcha asombrosa, vértigo severo
- **E:** Eyes- (**Ojos**) Pérdida repentina de la visión en uno o ambos ojos, inicio de la visión doble
- **F:** Face- (**Cara**) Desigual o caída de la cara, babeando, pida a la persona que sonría
- **A** Arm/Leg- (**Brazo/Pierna**) Pérdida repentina de fuerza o sensación en un brazo y/o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- **S:** Speech- (**Habla**) Confusión repentina, dificultad para decir palabras o entender lo que se le dice
- **T:** Terrible Headache/Time- (**Terrible dolor de cabeza / Tiempo**) Dolor de cabeza severo repentino. Hora de llamar al 911 inmediatamente. Anote la hora que comenzaron los síntomas

2. Llame al 911 inmediatamente para cualquier signo o síntoma del ataque cerebral

3. Conozca sus factores de riesgo personales**

- Presión arterial alta
- Tabaquismo
- Diabetes
- Colesterol Alto
- Falta de actividad física y obesidad
- La fibrilación auricular u otras enfermedades cardíacas
- Enfermedades arteriales o de las carótidas
- Ciertos trastornos sanguíneos
- Consumo excesivo de alcohol
- Uso de drogas ilegales
- Apnea del sueño
- Los Ataques isquémicos transitorios anteriores (AIT) y/o ataque cerebral

4. Conozca sus medicamentos

- Su enfermera y/o médico revisará sus medicamentos con usted.

5. Haga un seguimiento con su médico después del alta

VER videos seleccionados para usted del ataque cerebral y de sus riesgos

Para cualquier pregunta, puede contactar a:

Angie West, RN, Directora del Programa de Neurología/Ataque Cerebral al (562) 933-4006

Meghan Tolentino, NP Enfermera Practicante del Programa de Neurología/Ataque Cerebral al (562) 933-4025

*Know the signs and symptoms. befast.org

**American Stroke Association. Hablemos sobre: De factores de riesgo de ataque cerebral. stroke.org