

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de accidente cerebrovascular?

Puede reducir sus probabilidades de tener un accidente cerebrovascular manteniendo su glucosa en sangre, presión arterial y colesterol dentro del objetivo por medio de decisiones saludables que ayuden en el manejo del riesgo de accidente cerebrovascular:

- ✓ Tome los medicamentos recetados
- ✓ Deje de fumar
- ✓ Mantenga una dieta saludable para el corazón
- ✓ Limite la cantidad de alcohol que bebe
- ✓ Manténgase activo físicamente todos los días
- ✓ Mantenga un peso saludable

Hable con su equipo de atención de la diabetes para asegurarse de que está haciendo todo lo posible para tomar decisiones saludables.

Conozca los criterios ABC

A **A1C** (su nivel promedio de glucosa en sangre en los últimos 3 meses)

Mi A1C ahora: _____

Mi objetivo de A1C: _____

B **Presión arterial (blood pressure)**

Mi objetivo de presión arterial: ___/___ mmHg

Revisaré mi presión arterial _____ veces por día/semana/mes (marque uno con un círculo)

C **Colesterol** (una sustancia grasa y cerosa en las células del cuerpo)

Mis objetivos de colesterol:

HDL (colesterol bueno): _____

LDL (colesterol malo): _____

Triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre): _____

¿Qué medicamentos toma?

Es importante que lleve un registro de sus medicamentos para la diabetes y otros medicamentos y suplementos recetados que tome. Escríbalos a continuación. Asegúrese de hacer a su equipo de atención de la diabetes cualquier pregunta sobre los medicamentos que toma.



¿Tiene preguntas?

Hable con su equipo de atención médica para obtener más información sobre lo que puede hacer para ayudar a reducir sus probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular.

Haga a su equipo de atención médica cualquier pregunta que pueda tener, por ejemplo:

? ¿Cuál es mi riesgo de accidente cerebrovascular?

? ¿Hay algún medicamento que pueda tomar para ayudar a reducir mi riesgo?

? _____

? _____

? _____

Lleve esta lista a la siguiente cita.



Para obtener más información, visite www.espanol.diabetes.novocare.com

¿Estoy en riesgo de accidente cerebrovascular?



Diabetes tipo 2 y accidente cerebrovascular

¿Cuál es la conexión entre la diabetes tipo 2 y el accidente cerebrovascular?

La forma en que el cuerpo maneja la glucosa en sangre (*azúcar en sangre*) conecta el accidente cerebrovascular y la cardiopatía con la diabetes. En las personas con diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la utiliza de la forma correcta. Esto puede ocasionar que se acumule demasiada glucosa en la sangre. Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en sangre pueden provocar una acumulación de depósitos de grasa o coágulos en los vasos sanguíneos. Esto puede provocar accidente cerebrovascular y cardiopatía.



¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Un accidente cerebrovascular se produce cuando uno de los muchos vasos sanguíneos que suministran oxígeno al cerebro se daña o se obstruye. Si el cerebro no puede recibir la sangre y el oxígeno que necesita, las células cerebrales pueden morir. Hay dos tipos principales de accidente cerebrovascular.

Hemorrágico

Esto sucede cuando un vaso sanguíneo del cerebro filtra sangre o se rompe (*se abre*).



¿Quién está en riesgo?

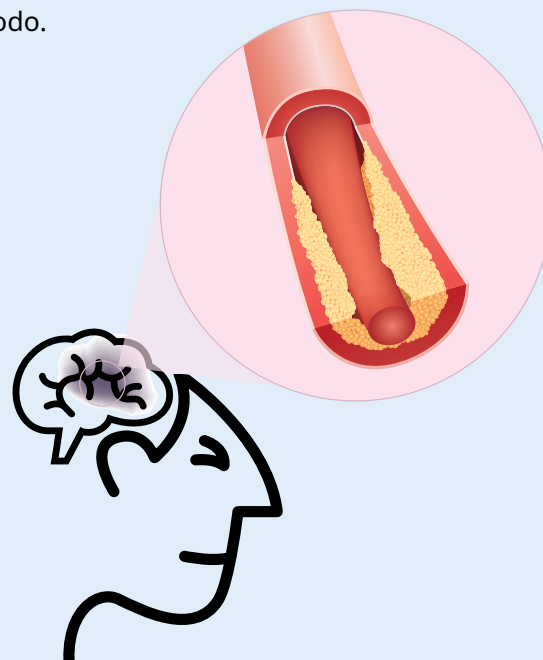
Las personas con diabetes tipo 2 tienen más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular que las personas sin diabetes. Es posible que corra más riesgos si:

- Tiene más de 55 años de edad
- Sus antecedentes familiares son afroamericanos, hispanos/latinos o nativos americanos
- Ha tenido un accidente cerebrovascular o un miniaccidente cerebrovascular (AIT)
- Tiene antecedentes familiares de accidente cerebrovascular o miniaccidente cerebrovascular
- Tiene una cardiopatía
- Tiene presión arterial alta
- Tiene sobrepeso y no es físicamente activo
- Tiene niveles altos de colesterol LDL (malo) y niveles bajos de colesterol HDL (bueno)
- Fuma

Isquémico

Esto sucede cuando se obstruye un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro. A menudo, la causa es un coágulo de sangre.

Un **accidente isquémico transitorio**, también llamado AIT o miniaccidente cerebrovascular, es cuando el flujo sanguíneo se obstruye solo durante un breve período.



¿Cuáles son los signos de advertencia de un accidente cerebrovascular?

Utilice las letras de la sigla **"F.A.S.T."** para ayudar a detectar rápidamente los signos de accidente cerebrovascular.

F	Caída facial (Face drooping) ¿Un lado de la cara se cae hacia abajo o se adormece?	
A	Debilidad en un brazo (Arm weakness) ¿Está un brazo débil o adormecido?	
S	Habla (Speech) ¿El habla es arrastrada o difícil de comprender?	
T	Tiempo de llamar al 9-1-1 (Time to call 9-1-1), aunque los síntomas desaparezcan.	

Otros síntomas repentinos del accidente cerebrovascular pueden ser:

- Entumecimiento
- Confusión
- Dificultad para ver
- Dificultad para caminar
- Dolor de cabeza intenso

Si cree que usted o alguien que conoce está presentando un accidente cerebrovascular, llame al **9-1-1 de inmediato**. Es importante tratar un accidente cerebrovascular lo antes posible para limitar el daño en el cerebro.

