

Cómo Reducir el Riesgo de un Accidente Cerebrovascular

Hay cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en el futuro. Hable con su equipo médico sobre sus factores de riesgo personales para desarrollar un accidente cerebrovascular y de cómo puede controlarlos o manejarlos.

Cosas Que Puede Hacer por Su Cuenta

Deje de Fumar y Usar Tabaco

Fumar causa daño a los vasos sanguíneos y hace que su sangre sea más propensa a coagularse.



- Evite exponerse al humo del cigarrillo
- ¡Déjelo ahora! ¡Usted se dará cuenta de los beneficios enseguida! Existen muchos recursos para ayudarle
- **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**
- **WI Tobacco Quit Line (1-879-270-7867)**

Hábitos de Alimentación Saludables

Una dieta saludable puede reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular y mejorar su salud. Comer sano no tiene que ser difícil.



- Comience con frutas y verduras frescas.
- Agregue proteínas sin grasa como pollo y pescado.
- Complemente la comida con suficientes carbohidratos sea sabrosa.
- Evite los alimentos procesados y fritos.

Aumente su Actividad Física

Mantenerse activo a diario ayuda a reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Además, mejora la presión arterial, favorece la pérdida de peso e incluso mejora el ánimo y el nivel de energía.



- Comience caminando más: Utilice las escaleras o estacione en el lugar más alejado de la tienda.
- Tenga como meta caminar 150 minutos por semana o trotar (jogging) 75 minutos por semana.

Peso Saludable: IMC _____

El exceso de peso hace que su corazón trabaje más y puede conducir a presión arterial elevada, diabetes y accidentes cerebrovasculares.



- Su Índice de Masa Corporal (IMC) debe estar entre 18.5 y 25 kg/m².
- Lea las etiquetas de los alimentos. Reduzca el número de calorías, azúcar, grasas trans y grasas saturadas que come.
- Aumente su actividad diaria.
- Pídale a su médico una cita con una dietista.

Estrés

El estrés afecta negativamente a otros factores de riesgo como la presión alta, el fumar y subir de peso.



- Cada persona maneja el estrés de forma distinta.
- Ideas para disminuir el estrés: meditar, caminar al aire libre, leer un libro, mirar TV o conversar con un amigo(a).

Cosas que Conversar con su Doctor(a)

Presión Arterial Elevada

La presión arterial elevada es la causa número uno de accidentes cerebrovasculares y de enfermedades del corazón.



- Tómese la presión arterial y comparta los resultados con su médico de cabecera.
- Al medir su presión arterial: el número de arriba (sistólica) debería ser menor de 130 mm Hg y el número de abajo (diastólica) debería ser menor 80 mm Hg.

Azúcar Sanguínea Elevada (Diabetes)

Demasiada glucosa (azúcar) en su sangre puede llevar a la formación de depósitos de grasa o coágulos en el interior de las paredes de los vasos sanguíneos. Estos coágulos pueden estrechar o bloquear los vasos sanguíneos en el cerebro o el cuello.



- Hemoglobina A1C de 6.5% o más significa que usted tiene diabetes
- El resultado de su A1C es _____ %
- Converse con su doctor(a) sobre cómo tratar la diabetes con cambios en la dieta o medicamentos.

Apnea del Sueño

Si usted ronca y tiene problemas con el sueño, puede tener un riesgo más elevado de sufrir un accidente cerebrovascular o desarrollar presión arterial elevada.



- Converse con su doctor(a) sobre la necesidad de realizar un estudio del sueño y sobre las formas de tratamiento de la apnea del sueño.

Fibrilación Auricular (“A-Fib” en inglés)

A-fib es un tipo de ritmo cardíaco que puede causar que se acumule sangre en el corazón. Esto puede hacer que se forme un coágulo que luego puede viajar al cerebro y causar un accidente cerebrovascular.



- Decida junto con su doctor cuál es la mejor opción de medicamento anticoagulante y tómelo como se le receto.
- No deje de tomar su anticoagulante sin avisar a su doctor(a).

Colesterol Elevado (Aterosclerosis)

El colesterol es una sustancia grasa en la sangre. Es producida por el cuerpo y también se encuentra en los alimentos. Si hay mucho colesterol en su sangre, este puede obstruir las arterias y causar un accidente cerebrovascular:



- Si usted ya ha sufrido un accidente cerebrovascular, es posible que su doctor/a sugiera una estatina. Esta es una medicina para reducir el colesterol.
- Consuma una dieta rica en frutas, verduras, frutos secos y granos enteros como la dieta DASH.

Salud de la Mujer

Las mujeres que han presentado algún signo de un accidente cerebrovascular y que sufren migrañas deberían ser cuidadosas con el uso de las pastillas anticonceptivas y la terapia de reemplazo hormonal.



- Si usted es una mujer postmenopáusica que ha presentado algún signo de un accidente cerebrovascular, converse con su proveedor de atención médica sobre los riesgos de la terapia de reemplazo hormonal.

Proponiéndose Metas

Usted puede haber elegido una meta o varias metas. No intente alcanzar todas sus metas al mismo tiempo. Utilice la página siguiente para crear un plan que le ayudará a ir paso a paso. ¡Un éxito pequeño le dará confianza y traerá más éxitos!

Mi Plan de Acción para Prevenir un Accidente Cerebrovascular

El cambio que quiero realizar es: _____

Por favor, encierre en un círculo el número que representa lo importante que es para usted realizar este cambio:

No importante										Muy importante
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Mi Meta y Plan para realizar un Cambio Saludable

Es más fácil cambiar algo cuando usted se plantea una meta y hace un plan para alcanzarla. Por favor, complete los espacios en blanco y comparta sus respuestas con su equipo medico, quienes podrán ayudarle.

Mi meta para la próxima semana o mes es:

Yo _____

Este es mi plan para alcanzar esa meta:

¿Cuánto?: _____

¿Cuándo?: _____

¿Con qué frecuencia?: _____

Recursos y apoyo que necesitaré para alcanzar mi meta: _____

Cosas que podrían dificultar lograr mi meta: _____

Así es cómo lidiaré con esas cosas: _____

Por favor, encierre en un círculo el número que muestra lo seguro(a) (confiado(a)) que está en que usted alcanzará su meta:

No está seguro(a)										Esta muy Segur(a)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Usted tiene mayor posibilidad de alcanzar su meta cuando su nivel de confianza es de 7 o más. Si usted elije un número menor a 7, piense en formas de cambiar su meta o plan para que se sienta más seguro(a) de que su plan funcionará y que usted alcanzará su meta.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor 2/2019 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#5736s

Reducing Your Risk of Stroke

You can do things to reduce your risk of stroke in the future. Talk with your health care team about your personal risk factors for stroke and how you can control or manage them.

Things You Can Do on Your Own

Stop Smoking and Tobacco Use

Smoking causes damage to the blood vessels and makes your blood more likely to clot.



- Avoid secondhand smoke.
- Quit now! You will see benefits right away. There are many resources to help you.
- **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**
- **WI Tobacco Quit Line (1-879-270-7867)**

Healthy Eating Habits

A healthy diet can reduce the risk of stroke and improve your health. Eating healthy doesn't have to be hard.



- Start with fresh fruits and vegetables.
- Add sources of lean protein, such as chicken and fish.
- Build in enough carbs to make the meal tasty.
- Avoid processed and fried foods.

Increase Your Physical Activity

Being active every day helps to lower your risk of heart disease and stroke. It improves blood pressure, weight loss, and even improves mood and energy levels.



- Start by walking more: Use the stairs or park in the farthest space from the store.
- Aim for 150 minutes of walking a week or 75 minutes of jogging per week.

Healthy Weight: BMI _____



Extra weight makes your heart work harder and can lead to high blood pressure, diabetes, and stroke.

- Your Body Mass Index (BMI) should be between 18.5 – 25 kg/m².
- Read nutrition labels. Lower the number of calories, sugar, saturated and trans-fat that you eat.
- Increase your daily activity.
- Ask your doctor about meeting with a dietitian

Stress

Stress negatively affects other risk factors such as high blood pressure, smoking and weight gain.



- Managing stress is different for everyone.
- Ideas to lower stress: meditate, take a walk outside, read a book, watch TV or talk with a friend.

Things to Talk About with Your Doctor

High Blood Pressure

High blood pressure is the number one cause of stroke and heart disease.



- Monitor your blood pressure and share readings with your primary care doctor.
- Checking your blood pressure: your top number (systolic) should be less than 130 mmHg and the bottom number (diastolic) should be less than 80 mmHg.

High Blood Sugar (Diabetes)

Too much glucose (sugar) in your blood can lead to fatty deposits or clots on the insides of the blood vessel walls. These clots can narrow or block the blood vessels in the brain or neck.



- Hemoglobin A1C of 6.5% or more means you have diabetes.
- Your A1C result _____ %
- Talk with your doctor about how to treat diabetes such as diet changes or medicines.

Sleep Apnea

If you snore and have trouble with sleep, you may be at a higher risk of stroke and high blood pressure.



- Talk with your doctor about the need for a sleep study and ways to treat sleep apnea.

Atrial Fibrillation (“A-Fib”)

A-fib is a type of irregular heartbeat that can cause blood to pool in the heart. It can then form a clot which can travel to the brain and cause a stroke.

- Decide on the best choice of blood thinner with your doctor and take them as prescribed.
- Do not stop taking your blood thinner without letting your doctor know.

High Cholesterol (Atherosclerosis)

Cholesterol is a fatty substance in blood. It is made by the body and is also found in food. If there is too much cholesterol in your blood, it can clog arteries and cause a stroke.



- If you have had a stroke, your doctor may suggest that you take a statin. This is a medicine to lower your cholesterol.
- Eat a diet high in fruits, vegetables, nuts and whole grains such as the DASH diet.

Women’s Health

Women who have had any signs of a stroke and have migraines should be cautious about taking birth control pills and hormone replacements.



- If you are postmenopausal and have had any signs of stroke, talk with your health care provider about the risks of hormone replacement.

Setting Goals

You may have chosen one goal or a number of goals. Don’t try to reach all of your goals at once. Use the next page to make a plan to help you take things step by step. Small successes will give you confidence and lead to more success!

My Action Plan to Prevent Stroke

The change I want to make is: _____

Please circle the number below that shows how important it is to you to make this change:

Not impc rtant									Very important
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

My Goal and Plan for a Healthy Change

It is easier to make a change when you set a goal and make a plan to reach it. Please fill in the blanks below and share your answers with your health care team who can support you.

My goal for next week or month is:

I will _____

This is my plan to reach my goal:

How much: _____

When: _____

How often: _____

Resources and support I will need to reach my goal: _____

Things that could make it hard to reach my goal: _____

This is how I will deal with these things: _____

Please circle the number below that shows how sure you are (confident) that you can reach your goal:

Not sure									Very sure
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

You are more likely to reach your goal when your confidence level is a 7 or more.

If you chose a number below 7, think about ways to change your goal or plan so you feel more sure that your plan will work and you will reach your goal.