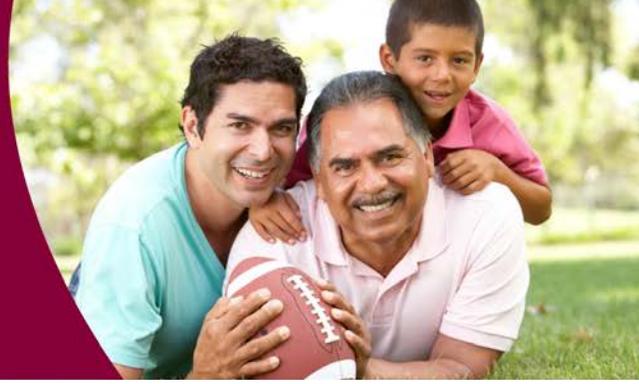


# Los Hombres Hispanos y Los Accidentes Cerebrovasculares



En los Estados Unidos, 1 de cada 4 hombres hispanos muere a causa de un accidente cerebrovascular o una enfermedad cardíaca. Los hispanos también son más propensos que los blancos no hispanos a tener accidentes cerebrovasculares a edades más tempranas. La edad promedio de tener un accidente cerebrovascular en los hombres blancos no hispanos es 80, mientras que en los hispanos es 67 años.

Estos datos suenan alarmantes, pero hay una buena noticia: es posible prevenir hasta el 80% de los accidentes cerebrovasculares. Esto significa que es importante que usted sepa qué probabilidades tiene de sufrir un accidente cerebrovascular y tome medidas para reducir ese riesgo.

## ¿Qué es un accidente cerebrovascular?

El accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre a una zona del cerebro. Cuando las células del cerebro no reciben oxígeno, mueren. El accidente cerebrovascular es una emergencia médica. Es importante recibir tratamiento lo antes posible. La demora del tratamiento aumenta el riesgo de que el daño cerebral sea permanente, así como el riesgo de muerte.

## ¿Por qué los hombres hispanos corren más riesgo?

- La **presión arterial alta** es uno de los principales factores de riesgo de accidentes cerebrovasculares. Aproximadamente 3 de cada 10 hombres hispanos tienen presión arterial alta y muchos no lo saben.
- Las personas con **diabetes** corren más riesgo de tener un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 1 de cada 6 hombres hispanos tiene diabetes, incluidos muchos que no saben que tienen la enfermedad. La diabetes es más común en las personas de origen mexicano, dominicano, puertorriqueño y centroamericano.
- Tener **sobrepeso u obesidad** aumenta el riesgo de un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 4 de cada 5 hombres hispanos tienen sobrepeso u obesidad.
- **Fumar** duplica el riesgo de tener un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 1 de cada 5 hombres hispanos fuma.

Los científicos no saben exactamente por qué los hombres hispanos tienen un riesgo más alto de presión arterial alta, obesidad y diabetes, pero creen que podría estar relacionado con el estilo de vida y factores sociales.

## Si ocurre un accidente cerebrovascular, actúe rápido

Los accidentes cerebrovasculares se presentan de forma súbita y deben considerarse una emergencia médica. Si cree que usted u otra persona podría estar teniendo un accidente cerebrovascular, actúe de inmediato y utilice la prueba rápida o F.A.S.T. (por sus siglas en inglés):



### F—Face (Rostro):

Pídale a la persona que sonría. ¿Un lado del rostro está caído?



### A—Arms (Brazos):

Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se desvía hacia abajo?



### S—Speech (Habla):

Pídale a la persona que repita una oración simple. ¿Habla de forma extraña o arrastrando las palabras?



### T—Time (Tiempo):

Si observa alguno de estos signos, llame de inmediato al 9-1-1.

Llamar una ambulancia es fundamental porque los técnicos en emergencia médica pueden llevar a la persona a un hospital especializado en accidentes cerebrovasculares y, en algunos casos, pueden comenzar el tratamiento necesario para salvarle la vida en el trayecto hacia la sala de emergencias. Algunos tratamientos para los accidentes cerebrovasculares solo funcionan si se administran dentro de las primeras 3 horas luego de que comienzan a aparecer los síntomas.



## ¿Cómo puedo prevenir un accidente cerebrovascular?

La mayoría de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir al mantener las afecciones bajo control y hacer cambios en el estilo de vida. Lo mejor es comenzar por el **ABCD de la salud cardiaca**:

- A Aspirina:** La aspirina puede ayudar a reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular, pero no tome aspirina si cree que está teniendo uno. La aspirina puede empeorar algunos tipos de accidentes cerebrovasculares. Antes de tomarla, pregúntele a su médico si es adecuada para usted.
- B Bajar la presión arterial:** Evite la hipertensión y mantenga la presión arterial bajo control.
- C Colesterol:** Mantenga bajo control los niveles de su colesterol.
- D Dejar de fumar:** Deje de fumar o no empiece a hacerlo.

Introduzca cambios en su estilo de vida:

- **Coma sano y manténgase activo.** Elija alimentos saludables la mayor parte del tiempo, entre ellos alimentos bajos en sal (o sodio) para reducir la presión arterial, y haga actividad física de manera regular. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de accidentes cerebrovasculares.
- **Vaya al médico.** Es importante que encuentre un médico con el que se sienta cómodo y con quien pueda hablar sobre su salud y sobre su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Esto incluye su edad y si alguien en su familia ha tenido un accidente cerebrovascular. En muchas comunidades de habla hispana hay [trabajadores de la salud comunitarios](#), o promotores de salud, que pueden ayudar a las personas a recibir la asistencia que necesiten.
- **Mantenga bajo control otras afecciones** como la diabetes o la enfermedad cardiaca.

## ¿Qué están haciendo los CDC respecto a los accidentes cerebrovasculares?

Los CDC y sus colaboradores están llevando a cabo programas e iniciativas nacionales para reducir las muertes y discapacidades a causa de los accidentes cerebrovasculares, y para ayudar a los hombres a tener vidas más largas y saludables:

- La [División para la Prevención de Enfermedades Cardiacas y Accidentes Cerebrovasculares](#) (DHDSP, por sus siglas en inglés) de los CDC brinda apoyo a los 50 estados en sus esfuerzos para prevenir y controlar las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares. La DHDSP y sus colaboradores trabajan juntos para apoyar los programas que buscan reducir las disparidades en la salud debido a los ingresos, la zona de residencia o el grupo étnico de una persona.
- El [Programa Nacional de Accidentes Cerebrovasculares Agudos Paul Coverdell](#) brinda financiamiento a los estados para que midan, hagan seguimiento y mejoren la calidad de la atención médica que reciben todos los pacientes de accidentes cerebrovasculares. El programa tiene como objetivo reducir las muertes y las discapacidades a causa de accidentes cerebrovasculares.
- La iniciativa [Million Hearts®](#), dirigida por los CDC y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, apunta a prevenir 1 millón de ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017.

**Para más información, visite [www.cdc.gov/stroke](http://www.cdc.gov/stroke)**