

Las Mujeres Hispanas y Los Accidentes Cerebrovasculares



Usted cuida de todos en su familia. Ahora es el momento de que usted se cuide para reducir sus probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular.

Las mujeres hispanas se encuentran entre los grupos con tasas más altas de diabetes y obesidad, ambos factores de riesgo de accidentes cerebrovasculares. El accidente cerebrovascular es la tercera causa principal de muerte de las mujeres hispanas, y las afecta a edades más tempranas que a las mujeres blancas no hispanas.

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 conozca qué riesgo tiene de sufrir un accidente cerebrovascular y que 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 las mujeres hispanas corren más riesgo?

- La **presión arterial alta** es uno de los principales factores de riesgo de accidentes cerebrovasculares. Aproximadamente 3 de cada 10 mujeres hispanas tienen presión arterial alta y muchas no lo saben.
- Las personas con **diabetes** corren más riesgo de tener un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 1 de cada 6 mujeres hispanas tiene diabetes, incluidas muchas 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 mujeres hispanas tienen sobrepeso u obesidad.
- **Fumar** duplica el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres hispanas fuma.

Los científicos no saben exactamente por qué las mujeres hispanas 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 conocer los **ABCD de la salud cardíaca**:

- 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 activa.** 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 cómoda 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 necesitan.
- **Mantenga bajo control otras afecciones** como la diabetes o la enfermedad cardíaca.

¿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 las mujeres a tener vidas más largas y saludables:

- La [División para la Prevención de Enfermedades Cardíacas 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 cardíacas 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.
- La DHDSP apoya al programa [WISEWOMAN](#) para mujeres de bajos ingresos que no tienen seguro de salud o que tienen una cobertura médica insuficiente. WISEWOMAN ayuda a las mujeres a encontrar médicos, realizarse pruebas de detección de enfermedades crónicas y participar en programas para mejorar el estilo de vida que apuntan a prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- El [Programa Nacional para Accidentes Cerebrovasculares Agudos Paul Coverdell](#) brinda financiamiento a los estados para que midan, hagan un seguimiento y mejoren la calidad de la atención médica que reciben todos los pacientes con 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 cardíacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017.

Para más información, visite www.cdc.gov/stroke