



**LO QUE NECESITA SABER SOBRE LOS  
ATAQUES CEREBRALES**

National Institute of Neurological Disorders and Stroke  
National Institutes of Health

# ATAQUE CEREBRAL

Los ataques cerebrales son la principal causa de discapacidad y la tercera causa más frecuente de muerte en los Estados Unidos. Más de 780.000 personas por año sufren ataques cerebrales en el país. El riesgo de sufrir un ataque cerebral se duplica cada diez años a partir de los 55 años de edad y la mayoría de los ataques cerebrales ocurren en personas mayores de 65 años.

A pesar de que el número de ataques cerebrales es común tanto en hispanos como en blancos (no hispanos), algunas investigaciones han mostrado que el índice de ataques cerebrales entre los hispanos es mayor que entre los blancos (no hispanos). Actualmente, se están investigando las posibles causas, pero una de las razones podría ser que los hispanos tienen más factores de riesgo como presión arterial alta y diabetes.

Es importante que usted conozca los síntomas de un ataque cerebral. De esta manera, podrá actuar a tiempo para salvar la vida de un familiar, un amigo o un compañero de trabajo que sufre un ataque cerebral. También es importante que conozca los factores de riesgo que pueden causar un ataque cerebral y las medidas que deben tomarse para prevenirlos.

## ¿Qué es un ataque cerebral y cuáles son las diferentes clases?

Las arterias y venas en nuestro cerebro son como la tubería que distribuye el agua en una casa. La tubería se puede romper o se puede bloquear.

Un ataque cerebral ocurre cuando el flujo de sangre, transportado por arterias y venas a partes del cerebro, es interrumpido o cuando los vasos sanguíneos del cerebro se rompen y derraman sangre en las áreas que rodean a las células del cerebro. Cuando esto sucede, las células del cerebro comienzan a morir porque el cerebro ya no recibe más oxígeno y nutrientes de la sangre.

## ¿Por qué el flujo de sangre que se dirige al cerebro circula lentamente o se detiene cuando ocurre un ataque cerebral?

El flujo de sangre puede cambiar por una de estas razones:

- Un coágulo de sangre bloquea u obstruye un vaso sanguíneo en el cerebro (este es el tipo de ataque cerebral más común).
- Un vaso sanguíneo se rompe y sangra dentro del cerebro.

## ¿Qué le sucede al cerebro cuando ocurre un ataque cerebral?

Cuando un ataque cerebral ocurre, las células del cerebro comienzan a morir porque no reciben más el oxígeno y las nutrientes que necesitan para funcionar. Esto puede producir que el cerebro se dañe causando leves o graves discapacidades físicas y mentales, alguna de ellas permanentes.

Un ataque cerebral puede producir parálisis o alteraciones del lenguaje y pensamiento.

*Es posible que usted escuche o lea diferentes términos para describir ataque cerebral, entre ellos “embolia”, “derrame cerebral”, “apoplejía” y “trombosis”. En este folleto utilizaremos el término “ataque cerebral”. La traducción al inglés del término “ataque cerebral” es “stroke”.*



**Es importante saber que un ataque cerebral es tan serio como un ataque cardíaco. ¡Cada minuto cuenta! Mientras más tiempo pasa sin que el cerebro reciba flujo de sangre, mayor es el daño que un ataque cerebral puede causar. El ataque cerebral daña el cerebro, puede afectar el funcionamiento de todo el cuerpo y puede causar discapacidad física y mental.**

## SÍNTOMAS REPENTINOS

Es importante saber reconocer los síntomas de un ataque cerebral en caso de que le suceda a alguien que se encuentra cerca de usted. Dado que el ataque cerebral daña el cerebro, una persona que esté teniendo un ataque cerebral puede no darse cuenta de que lo está teniendo y tal vez no pueda pedir ayuda.

Los síntomas más comunes de un ataque cerebral son:

- Adormecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, problemas al hablar o entender lo que otros dicen
- Problemas repentinos de visión en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para caminar, tiene mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Dolor de cabeza repentino e intenso, sin causa aparente

Estos síntomas pueden continuar por un corto o largo plazo. A veces pueden desaparecer. Pero a pesar de todo, es importante que usted reconozca los síntomas y busque ayuda de forma inmediata, aunque los síntomas hayan mejorado.



### Manuel

Manuel estaba durmiendo cuando de repente se despertó sin poder sentir la mitad de su cuerpo. Todo el lado izquierdo de su cuerpo estaba dormido – su pierna, su brazo izquierdo, todo.

“Cuando desperté pensé que estaba soñando. ¡Me podría haber ido a dormir nuevamente! Pero mi esposa reconoció los síntomas del ataque cerebral, supo que necesitaba tratamiento médico urgente y llamó a la ambulancia inmediatamente. Me llevaron al hospital para ser tratado a tiempo. Una vez que llegamos al hospital, mi esposa una y otra vez le dijo a las enfermeras que yo estaba teniendo un ataque cerebral. Gracias a mi esposa que reconoció los síntomas de un ataque cerebral y llamó a la ambulancia a tiempo, me recuperé por completo”.

– Manuel Muñoz  
Sobreviviente de un ataque cerebral

# FACTORES DE RIESGO

## ¿Cuáles son los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que usted tenga un ataque cerebral?

La probabilidad de sufrir un ataque cerebral aumenta si usted:

**Tuvo un ataque cerebral:** De los 780.000 estadounidenses que sufren un ataque cerebral por año, entre el 5 y 14 por ciento tendrá un segundo ataque cerebral dentro de un año.

**Tiene presión arterial alta (hipertensión):** Junto con haber tenido un ataque cerebral, la presión arterial alta es el principal factor de riesgo relacionado con el ataque cerebral. La presión arterial alta causa que el corazón trabaje más fuerte para bombear la sangre y pone más presión en las arterias que son las encargadas de llevar la sangre a todo el cuerpo. Si no controla la presión alta, el corazón y las arterias no funcionarán como lo deben, esto puede afectar el funcionamiento de otros órganos. La presión alta aumenta el riesgo de que se forme placa (acumulación de grasa) en las arterias. Los vasos sanguíneos tienen más probabilidad de romperse (una forma grave de ataque cerebral) si la presión en ellos es alta.

**Tiene niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes):** Tener un alto nivel de azúcar en la sangre por un tiempo prolongado puede causar que se forme placa en las arterias. Esta placa puede bloquear la arteria causando un ataque cerebral.

**Fuma:** El fumar aumenta la probabilidad de que la sangre se coagule y no pueda ser transportada al cuerpo y al cerebro. El fumar también aumenta la presión arterial, disminuye la tolerancia al ejercicio físico y disminuye el colesterol bueno conocido como HDL. El HDL se encarga de sacar el colesterol de las arterias. No importa cuál sea su edad, dejar de fumar reduce el riesgo de tener un ataque cerebral, enfermedades pulmonares y cardíacas y varios tipos de cánceres.

**Tiene problemas cardíacos:** Los problemas cardíacos pueden producir coágulos que dañan la tubería (arterias y venas) que transportan la sangre al cerebro. El coágulo puede desprenderse y bloquear las paredes de los vasos sanguíneos causando que el tubo se achique y no deje pasar la sangre.

**Tiene historial familiar:** La probabilidad de que usted tenga un ataque cerebral aumenta si sus padres, hermanos u otro familiar lo ha tenido.

**Tiene el colesterol alto:** Si una gran cantidad de “colesterol malo” (parecido a la grasa) se acumula en las arterias, éste puede bloquearlas completamente y causar un ataque cardíaco o cerebral.

**Es obeso (sobrepeso):** Tener sobrepeso puede aumentar los niveles de colesterol y presión arterial – dos factores de riesgo importantes para el ataque cerebral. También, ser obeso puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes; la diabetes puede aumentar la presión arterial y el colesterol aun más.

**Si usted tiene la presión arterial alta, usted corre el doble de riesgo de tener un ataque cerebral que alguien que tiene la presión arterial normal.**

## ¿Qué se puede hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque cerebral?

Afortunadamente, usted puede reducir su riesgo de tener un ataque cerebral. Es importante que visite a su médico regularmente para identificar si tiene factores de riesgo.

**Controlar la presión arterial alta:** Si usted tiene presión arterial alta, hable con su médico para crear un plan que le ayude a bajar la presión arterial alta a niveles normales. Su médico le puede recetar medicinas para bajar la presión arterial alta.

Los siguientes consejos le pueden ayudar a bajar la presión arterial:

- Mantenga un peso saludable.
- Use menos sal.
- Coma frutas y verduras para aumentar el nivel de potasio en su dieta.
- Haga más actividad física.

**¿Cómo controlar la diabetes?** Las personas con diabetes pueden reducir el riesgo de tener un ataque cerebral si siguen las indicaciones de sus médicos para controlar el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial, el colesterol y el peso.

**Prevenir la arterioesclerosis y otras enfermedades del corazón:** La enfermedad que afecta más comúnmente a los vasos sanguíneos en el corazón se llama arterioesclerosis. Esto sucede cuando las paredes de los vasos se endurecen por la acumulación de colesterol. Su médico le puede recetar medicina para bajar los niveles altos de colesterol. Algunos pacientes con enfermedades del corazón tienen alteraciones del ritmo cardíaco que pueden producir ataques cerebrales. Si usted tiene fibrilación auricular es importante que tome medicinas prescritas por su médico para prevenir la formación de coágulos en el corazón.

**Si usted tiene una enfermedad cardíaca, usted corre el doble de riesgo de tener un ataque cerebral que alguien que no tiene una enfermedad cardíaca.**

**Dejar de fumar:** Sin importar su edad, dejar de fumar reduce el riesgo de tener un ataque cerebral, enfermedades pulmonares y cardíacas y varios tipos de cánceres.

**Estrés como factor de riesgo:** Mucha gente piensa que el estrés puede causar un ataque cerebral. A pesar de que no esté confirmado científicamente, el estrés puede aumentar la presión arterial que, sin cuidado, puede aumentar el riesgo de tener un ataque cerebral.

**Hable con su médico acerca de los factores de riesgo. Usted y su médico deben trabajar juntos para resolver los factores de riesgo que pueden contribuir a que usted tenga un ataque cerebral. Esto significa que usted debe hablar con su médico sobre cualquier duda que tenga y pedirle aclaraciones si las respuestas no son claras.**

## PREVENIR UN ATAQUE CEREBRAL

A pesar de que el ataque cerebral puede ser tratado médicamente, lo mejor que usted puede hacer es prevenirlo. Usted puede reducir las probabilidades de tener un ataque cerebral tomando ciertas medidas que mejorarán su salud en general: controlar su presión arterial alta, dejar de fumar, controlar su colesterol, comer comida sana y nutritiva y hacer actividad física.



*Si usted tiene presión arterial alta, hable con su médico para saber como controlarla.*



*Si usted tiene diabetes, aprenda cómo controlarla y tome su medicina.*



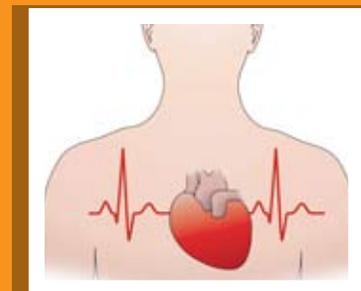
*Si usted fuma, deje de hacerlo.*



*Si usted tiene el colesterol alto, intente bajarlo con la ayuda de su médico.*



*Si usted tiene sobrepeso, comience a comer comida sana y nutritiva. Esto significa comer menos comida cargada de grasa y comer más frutas y vegetales.*



*Haga actividad física regularmente.*



## Dorita

“Yo no sabía que corría el riesgo de sufrir un ataque cerebral. Si lo hubiese sabido, habría cambiado algunos de mis hábitos diarios para evitarlo.

Ahora estoy haciendo algunos cambios para prevenir un segundo ataque cerebral. Con la ayuda de mi médico controlo mi presión arterial y tomo mi medicina. También como comida más sana y camino a diario con mi perro Mimi”.

– Dorita deLemos Down  
Sobreviviente de un ataque cerebral

## ¡ACTÚE A TIEMPO, LLAME AL 911 Y DIGA “STROKE”!

El ataque cerebral requiere atención médica inmediata, por eso mismo usted debe actuar a tiempo. No espere a que sus síntomas desaparezcan o empeoren para llamar al 911. Llame al 911 lo antes posible. Es fácil llamar a una ambulancia, simplemente marque por teléfono 911.

Cuando usted llama al 911, lo único que tiene que decir es “STROKE”, que significa “ataque cerebral” en inglés. Si usted no habla inglés, diga “ESTROK” y los paramédicos lo entenderán y sabrán qué hacer para ayudarlo. Es importante llamar a la ambulancia. Ir al hospital en una ambulancia es más seguro que manejar o ser llevado por otra persona porque los paramédicos pueden comenzar a darle atención médica de inmediato.

## Dr. José G. Merino

“Muchas veces, por no sentirse cómodos hablando inglés, algunas personas no quieren llamar al 911. Pero con sólo decir la palabra ‘estrok’, los médicos entenderán que alguien está teniendo un ataque cerebral. Así que no se olvide de llamar al 911 y decir ‘estrok’”.

– Dr. José G. Merino  
Neurólogo, especialista en  
ataques cerebrales



# PARA MÁS INFORMACIÓN

Hay varias formas a través de las cuales usted puede aprender más sobre el ataque cerebral:

- Llame al National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS por sus siglas en inglés) al 1-800-352-9424. NINDS tiene especialistas que hablan español que están disponibles para darle más información.
- Visite el sitio web de NINDS en **[www.stroke.nih.gov](http://www.stroke.nih.gov)**, o la página principal de NINDS en español **[www.ninds.nih.gov/spanish](http://www.ninds.nih.gov/spanish)**.
- Consulte con su médico.

**¡Comparta esta información con sus familiares y amigos!**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Institute of Neurological Disorders and Stroke



Número de publicación de NINDS 09-5855 (S)  
Febrero 2009