

## ¿Qué es un "ataque cerebral"?



### Un ataque cerebral es un ataque cerebrovascular!

Un ataque cerebrovascular ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre en las arterias que nutren el cerebro, o cuando ocurre un sangrado en el cerebro mismo o en las membranas que lo rodean.

### Los síntomas del "Ataque cerebral"

- ❖ ¿Tiene la mitad de la CARA débil o caída?
- ❖ ¿Es incapaz de mantener su BRAZO extendido por unos segundos?
- ❖ ¿Dice cosas extrañas cuando HABLA?



Llame la emergencia médica si reconoce estos síntomas.

### Orientaciones de prevención

Viva una vida sana:

- Practique ejercicio en forma rutinaria;
- Aliméntese apropiadamente y siga una dieta baja en sal y en grasas;
- Si usted consume bebidas alcohólicas, beba con moderación;
- Si usted fuma, deje de fumar.



Pregunte a su médico sobre las mejores orientaciones de prevención. Haga ajustes en su vida - comer comida sana y dejar de fumar, puede reducir el riesgo de tener un **ataque cerebrovascular** mañana.

Fuente:

[http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol\\_que\\_es](http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=espanol_que_es)  
[www.spavc.org](http://www.spavc.org)