

Prevención de otro ACV

Tener un ACV aumenta el riesgo de otro, pero hay mucho que puede hacer para reducir ese riesgo.

- **Tome los medicamentos según se los prescriban:** Estos pueden incluir anticoagulantes, presión arterial, colesterol o medicamentos para la diabetes.
- **Controle su presión arterial:** La hipertensión es la principal causa de ACV (el objetivo recomendado es de 130/80 o menos).
- **Maneje la diabetes:** Mantenga el nivel de azúcar en sangre a un nivel saludable.
- **Baje su colesterol:** Ayuda a prevenir obstrucciones arteriales.
- **Trate sus condiciones cardíacas:** La fibrilación auricular y otros problemas cardíacos pueden causar coágulos.
- **Deje de fumar o vapear:** Mejora la salud de los vasos sanguíneos.
- **Actívese físicamente:** El movimiento regular apoya la salud del corazón y del cerebro (la actividad recomendada es al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana).
- **Siga una dieta saludable para el corazón:** Céntrese en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras, fibra y menos sal.
- **Limite el alcohol:** Demasiado puede subir la presión arterial.
- **Mantenga las citas de seguimiento:** Las revisiones regulares ayudan a detectar problemas a tiempo.

Pequeños hábitos diarios, junto con la atención médica, pueden reducir considerablemente el riesgo de otro ACV.

Apoyo para usted y para sus cuidadores

El ACV afecta a toda la familia. El apoyo puede ayudar tanto a supervivientes como a cuidadores.

Grupo de apoyo de ACV en el Holy Cross Germantown Hospital
Teléfono: 301-557-5929
Regístrese en: HolyCrossHealth.org/Support

Clase de Salud Comunitaria en Holy Cross Health
Teléfono: 301-754-8800
Regístrese en: HolyCrossHealth.org/Classes-Events

Centro de Recursos para Cuidadores de Holy Cross
Teléfono: 301-754-7152
Sitio web: HolyCrossHealth.org/CRC

Cuidado en Casa y Hospicio de Holy Cross
Teléfono: 301-557-HOME (4663)
Sitio web: HolyCrossHealth.org/Home Care and Hospice

Servicios Domésticos Privados de Holy Cross
Teléfono: 301-754-7780
Sitio web: HolyCrossHealth.org/Private-Home-Services

Centros de Salud de Holy Cross
Aspen Hill: 301-557-1950
Gaithersburg: 301-557-1832
Germantown: 301-557-2140
Silver Spring: 301-557-1870
Sitio web: HolyCrossHealth.org/HCHC

Ubicaciones de Atención Primaria de Holy Cross Health Partners
Asbury: 301-557-2110
Elizabeth Square: 301-557-1180
Kensington: 301-949-4242
Progressive: 301-557-1540
Rockville: 301-557-1210
Calverton: 301-557-1240
Sitio web: HolyCrossHealth.org/HCHP

Asociación de ACV del Condado de Montgomery
Teléfono: 301-681-6272
E-mail: MCStrokeInfo@gmail.com
Sitio web: MCStroke.org

The Stroke Comeback Center
Sitio web: strokecomebackcenter.org

A Stroke of Grace
Sitio web: astrokeofgrace.org

También hay información y apoyo de confianza disponibles por parte de la American Heart Association en heart.org y la Asociación Americana de ACV en stroke.org

ESCANEE EL CÓDIGO o VISITE HolyCrossHealth.org/stroke para obtener más información sobre el galardonado programa de ACV de Holy Cross Health.

Para contactar con el equipo de neurociencia, llame a Sharon Harriston, RN, MS, CCNS, ACNP-BC, al **301-754-7529** o envíe un correo electrónico a **harrish@holycrosshealth.org** para la ubicación de Silver Spring, o llame a Luciana Castro, BSN, RN, PCCN, Coordinadora del Programa de ACV, al **301-557-5929** o envíe un correo electrónico a **luciana.castro@holycrosshealth.org** para la ubicación de Germantown.



Guía de atención por ACV

De la emergencia a la recuperación

HCMD-E13691-2602

HOLY CROSS HEALTH
A Member of Trinity Health

¿Qué es un Accidente CerebroVascular (ACV)?

Un ACV ocurre cuando el flujo sanguíneo a una parte del cerebro se bloquea o se rompe un vaso sanguíneo. Las células cerebrales empiezan a morir en cuestión de minutos porque no reciben oxígeno. Un tratamiento rápido puede reducir el daño cerebral y salvar vidas.

TIPOS DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

- **ACV isquémico:** causado por un coágulo de sangre que bloquea el flujo al cerebro
- **ACV Hemorrágico:** causado por hemorragia cerebral

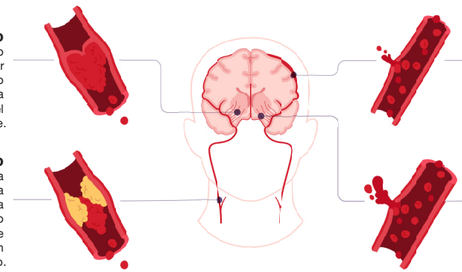
Un TIA (ataque isquémico transitorio), a veces llamado mini ACV, provoca síntomas temporales. Es una señal de advertencia grave de un ACV grave en el futuro y necesita atención de urgencia.

TIPOS DE ACV

ACV isquémico

ACV embólico
Causado por un coágulo de sangre que viaja por el torrente sanguíneo y bloquea una arteria cerebral, cortando el suministro de sangre.

ACV trombótico
Ocurre cuando una acumulación de placa estrecha o bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro, lo que provoca una reducción del flujo sanguíneo.



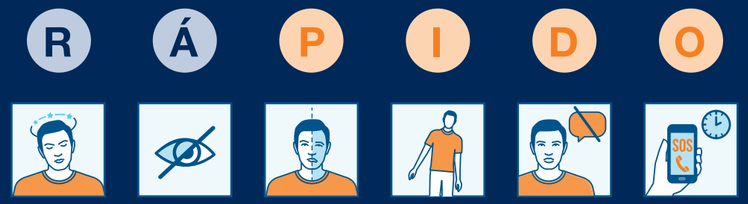
ACV hemorrágico

Hemorragia subaracnoidea
Ocurre cuando un vaso sanguíneo debilitado (aneurisma) revienta y provoca hemorragia alrededor de la superficie del cerebro.

Hemorragia intracerebral
Resulta de un vaso sanguíneo desgarrado que sangra directamente en el tejido cerebral.

Cómo reconocer un ACV

Los síntomas del ACV suelen empezar de forma repentina. Llame al 911 de inmediato si nota alguno de estos síntomas:



Rostro
Caída facial o sonrisa asimétrica

Alteración de la visión
Visión borrosa o pérdida de la visión

Pérdida de equilibrio
Mareo, inestabilidad o dolor de cabeza

Incapacidad en brazos o piernas
Debilidad o entumecimiento

Dificultad para hablar
Habla poca clara

Obtenga ayuda
Llame al 911 de inmediato



Qué aumenta su riesgo

Cualquiera puede sufrir un ACV, pero el riesgo es mayor si tiene ciertas condiciones de salud o factores personales.

Factores que PUEDE controlar

- **Hipertensión:** Daña los vasos sanguíneos
- **Fumar o vapear:** Hace que la sangre tenga más probabilidades de coagular
- **Diabetes:** El azúcar alto daña los vasos sanguíneos
- **Colesterol alto:** Puede bloquear arterias
- **Enfermedad cardíaca o fibrilación auricular:** Puede hacer que los coágulos viajen al cerebro
- **Inactividad física:** Aumenta el riesgo de otras condiciones de ACV
- **Sobrepeso u obesidad:** Tensiona el corazón y los vasos sanguíneos
- **Consumo excesivo de alcohol:** Puede aumentar la presión arterial

Factores que NO PUEDE controlar

- **Edad:** El riesgo aumenta después de los 55 años
- **Antecedentes familiares:** El ACV en familiares cercanos aumenta el riesgo
- **ACV previo o TIA:** Aumenta mucho la probabilidad de otro ACV
- **Sexo:** Las mujeres tienen un riesgo algo mayor a lo largo de la vida
- **Raza y etnia:** mayor riesgo en adultos negros/afroamericanos e hispanos/latinos

Tratamiento de emergencia: Cada minuto cuenta

El ACV es una emergencia médica. Un tratamiento rápido puede salvar células cerebrales y reducir la discapacidad. Durante un ACV, casi 2 millones de neuronas mueren cada minuto.

En el hospital, los médicos realizarán pruebas rápidas para determinar el tipo de ACV. Algunas personas pueden recibir medicamentos para disolver un coágulo o un procedimiento para extirparlo. Estos tratamientos solo funcionan si se administran rápidamente, por lo que llamar al 911 de inmediato es fundamental.

Su trayecto hacia la recuperación

La recuperación de un ACV es diferente para cada persona. Algunas se recuperan rápidamente, otras requieren una rehabilitación más larga.

La rehabilitación le ayuda a recuperar la fuerza y la independencia. Su equipo de atención médica puede incluir:

- Terapia física para caminar y equilibrarse
- Terapia ocupacional para sus actividades diarias como vestirse y bañarse
- Terapia del habla para hablar y la deglución
- Apoyo emocional y de salud mental. La rehabilitación puede realizarse en el hospital, en un centro de rehabilitación, en terapia ambulatoria o en casa .

Posibles efectos después de un ACV

Un ACV puede afectar al cuerpo y al cerebro de diferentes maneras dependiendo de la zona lesionada. Algunos efectos comunes incluyen:

- Debilidad o parálisis en un lado
- Dificultad para caminar
- Dificultad para hablar o entender
- Problemas de visión
- Cambios en la memoria o en el pensamiento
- Dificultad para tragar
- Cambios en el estado de ánimo o la energía
- Depresión

Muchos de estos efectos pueden mejorar con terapia y con tiempo.