

HEART-FACTS

El accidente cerebrovascular (la interrupción repentina de flujo sanguíneo al cerebro) puede presentarse sin aviso previo, pero hay signos y síntomas que indican que una persona está sufriendo un accidente cerebrovascular. Si usted los reconoce, puede actuar a tiempo.

LOS SIGNOS DEL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR: LAS **5 C**

1

CUERPO:

debilidad o adormecimiento en un brazo, una pierna o la mitad de la cara

2

CONFUSIÓN:

dificultad para hablar o entender

3

CEGUERA:

vista borrosa o pérdida de la vista en un ojo o en ambos

4

CAMINATA:

dificultad para mantener el equilibrio o desplazarse

5

CABEZA:

dolores intensos y repentinos de cabeza



SI OBSERVA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS Y SÍNTOMAS, **LLAME AL 9-1-1** INMEDIATAMENTE.



KNOW YOUR NUMBERS

Las evaluaciones de riesgo permiten determinar la probabilidad de sufrir enfermedades en el futuro. Sepa cuáles son las cifras más importantes que influyen en su salud y dele al médico la información que necesita para calcular su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Si desea más información, visite www.TexasHeart.org/KnowYourNumbers

PRESIÓN ARTERIAL

NORMAL: Menos de 120/80 mmHg

Presión que hace la sangre dentro de las arterias cuando el corazón late y la bombea por el cuerpo. Si es alta, las arterias y el corazón se esfuerzan más y esto puede causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

 /

MEDIDA DE CINTURA

NORMAL: Menos de 101,6 cm MUJERES: Menos de 88,9 cm

Indicador de la grasa del abdomen y de posibles riesgos por sobrepeso y obesidad. Puede indicar más riesgo de sufrir enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

 &

ÍNDICE CADERA-CINTURA

Indicador que sirve de ayuda para evaluar el riesgo de presentar problemas graves de salud.

GLUCOSA EN AYUNAS

NORMAL: 60-99 mg/dl

La prueba de glucosa en ayunas (sin comer nada por lo menos 8 horas antes de la prueba) muestra la cantidad de azúcar en la sangre. Una concentración alta de glucosa en la sangre puede ser un signo de diabetes o prediabetes.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

NORMAL: 18,5-24,9

El índice de masa corporal (IMC) se calcula a partir de la altura y el peso, y se utiliza para calcular la grasa corporal. Sirve para determinar el riesgo de sufrir muchas enfermedades.

$$IMC = \left(\frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m)} \times \text{estatura (m)}} \right)$$

COLESTEROL TOTAL

NORMAL: Menos de 200 mg/dl

El colesterol es una medida de la cantidad de grasa en el torrente sanguíneo. Si mantiene el colesterol total dentro de los valores recomendados, es menos probable que sufra un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

COLESTEROL HDL

NORMAL: 40-59 mg/dl

El colesterol HDL («bueno») elimina grasas que pueden pegarse a las arterias y causar daños. Para mantenerlo alto, haga ejercicio, no fume y baje de peso.

COLESTEROL LDL

NORMAL: Menos de 100 mg/dl

El colesterol LDL («malo») es un factor importante en el bloqueo de las arterias. Para disminuirlo, coma menos grasas saturadas y *trans*, y consuma más alimentos ricos en fibra.

TRIGLICÉRIDOS EN AYUNAS

NORMAL: Menos de 150mg/dl

Los triglicéridos son grasas que se encuentran en la sangre. Si están altos, pueden endurecer las arterias y causar enfermedad coronaria. Se elevan con el sobrepeso, el tabaquismo, el alcohol en exceso y la diabetes.