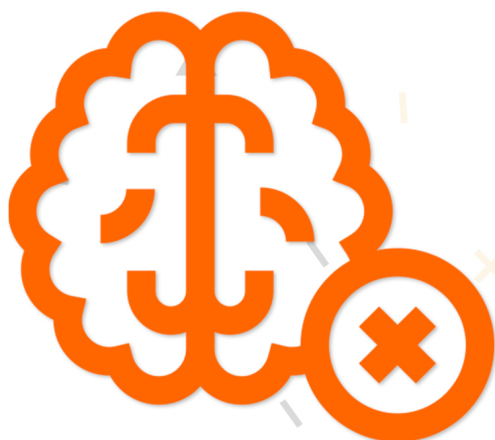
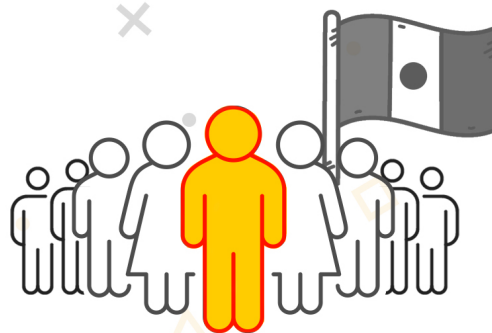


1 de **4** personas experimentará un accidente cerebrovascular en su vida



Hasta un **90%** de estos eventos podrían prevenirse mediante el control de ciertos factores de riesgo

En **México** existen **90** casos por cada **100** mil habitantes



20%



puede **fallecer** en los primeros **30** días



7 de cada **10** quedarán con alguna **discapacidad**.

Código **FAST** para detectar un evento cerebrovascular

F **(Face) Cara:** Pídale que sonría, ¿la cara o boca se ve caída?



A **(Arms) Brazos:** Pídale que levante los brazos, ¿le cuesta trabajo? ¿un brazo empieza a caer?



S **(Speech) Habla:** Pídale que repita una frase sencilla, ¿arrastra las palabras o no se entiende lo que dice?



T **(Time) Tiempo:** Si se detecta uno o más de estos signos, acúde a urgencias de inmediato.



Consejos para cuidados en casa después de un **ACV**

1 Asegurar el baño y la cama para evitar caídas, con superficies antideslizantes y pasamanos.



2 Utilizar sillas en la bañera y la ducha para mayor comodidad y seguridad.



3 Verificar la temperatura del agua para evitar quemaduras, especialmente en caso de trastornos sensitivos.



4 Aplicar cremas hidratantes y secar bien la piel para evitar la humedad, especialmente en pliegues.



5 Utilizar máquina eléctrica para afeitar, cuidar higiene bucal y mantenerse activo durante el día.



6 Utilizar protectores absorbentes y establecer horarios para reeducar la función urinaria.



7 Realizar movimientos articulares para evitar rigidez, utilizar dispositivos para mantener posturas adecuadas en la cama y prevenir úlceras por presión.



8 Seguir una alimentación sana, rica en fibra y con bajo contenido en grasas y colesterol.



9 Consultar al médico en caso de diarrea persistente o complicaciones urinarias.



10 Hablar con claridad y paciencia, y proporcionar estímulos y distracciones para promover la recuperación y el bienestar emocional.



¿Cómo prevenir un ACV?



Controlar el colesterol
y los lípidos



Controlar la presión
arterial



Controlar la diabetes



Dejar de fumar



Limitar el consumo
de alcohol



Hacer ejercicio diario



Mantener un peso
saludable



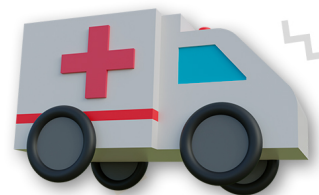
Evitar drogas recreativas

Protocolo de acción ante un accidente cerebrovascular



Detección

Código **FAST** para detectar síntomas y llamar al 911 de inmediato.



Traslado

El servicio de emergencias o quien esté auxiliando al paciente debe llegar al área de Urgencias.

Decisión



Una vez que el personal de la salud detecta el **ACV**, deciden rápidamente el tratamiento y lo llevan a cabo.



Alta

Una vez estabilizado, se supervisa al paciente **24-48 h** posterior a la intervención, recibe rehabilitación y se indica recuperación en casa.

29 de Octubre

Día Mundial del Accidente Cerebrovascular



**El ACV no define tu historia
sino cómo eliges escribirla después**