



hablemos sobre

## De factores de riesgo de ataque cerebral

El primer paso para prevenir un ataque cerebral es saber cuáles son los factores de riesgo. Algunos factores de riesgo se pueden tratar o cambiar, pero otros no. Haga controles médicos de forma regular y sepa cuáles son sus riesgos, de esta manera podrá enfocarse en lo que puede cambiar y disminuir su riesgo de sufrir un ataque cerebral.



**P**resión arterial alta. Este es el factor de riesgo más importante para el ataque cerebral y es la causa principal de la enfermedad. Con cada año de edad, la presión arterial normal debe estar debajo de 120/80. Si le dicen que tiene la presión arterial alta, trabaje con su proveedor de atención de la salud para bajarla.

**C**olesterol alto. El tabaquismo da al corazón un golpe adicional. El colesterol alto contribuye en dicho golpe al corazón. Cansancio y estrés también contribuyen al riesgo de sufrir un ataque cerebral. No fume y evite el exceso de alcohol.

**D**iabete. Tener diabetes hace que el riesgo de sufrir un ataque cerebral sea más del doble. Trabaje con su médico para controlar la diabetes.

**C**olesterol alto. El colesterol alto aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Si su colesterol es alto, consulte a su médico para que le ayude a bajarlo.

**C**olesterol alto. El colesterol alto aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Si su colesterol es alto, consulte a su médico para que le ayude a bajarlo.

**F**alta de ejercicio. La falta de



A large, empty rectangular area with a light gray border, intended for text or graphics. A thick purple horizontal bar is located at the top of this area, just below the header.