

Las Personas Hispanas y Los Accidentes Cerebrovasculares



Los accidentes cerebrovasculares son la cuarta causa principal de muerte de los hispanos que viven en los Estados Unidos, quienes además tienen factores de riesgo de tener estas afecciones diferentes a los de otros grupos. En comparación con los blancos no hispanos, los hispanos sufren accidentes cerebrovasculares a edades más tempranas. La edad promedio de un accidente cerebrovascular en las personas blancas no hispanas es 80 años, mientras que en las hispanas es 67. Los hispanos también se encuentran entre los grupos con las tasas más altas de presión arterial alta, diabetes y obesidad, los cuales son todos factores principales de riesgo de un accidente cerebrovascular.

Estos datos suenan alarmantes, pero tenemos una buena noticia: Es posible prevenir hasta el 80% de los accidentes cerebrovasculares. Esto significa que es importante que usted conozca qué riesgo tiene de sufrir un accidente cerebrovascular y que tome medidas para reducir ese riesgo.

¿Qué es un accidente cerebrovascular?

El accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre a una zona del cerebro. Cuando las células del cerebro no reciben oxígeno, mueren. El accidente cerebrovascular es una emergencia médica. Es importante recibir tratamiento lo antes posible. La demora del tratamiento aumenta el riesgo de que el daño cerebral sea permanente, así como el riesgo de muerte.

¿Por qué los hispanos tienen un riesgo más alto de sufrir accidentes cerebrovasculares?

- La **presión arterial alta** es una de las principales afecciones que pueden causar un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 3 de cada 10 personas hispanas tienen presión arterial alta y muchas no lo saben.
- La **diabetes** es más común en las personas de origen mexicano, dominicano, puertorriqueño y centroamericano. Las personas con diabetes corren más riesgo de tener un accidente cerebrovascular. Se estima que 1 de cada 6 personas hispanas tiene diabetes, incluidas muchas que no saben que tienen la enfermedad.
- Tener **sobrepeso u obesidad** aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 3 de cada 4 personas hispanas tienen sobrepeso.
- **Fumar** duplica el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Aproximadamente 1 de cada 5 hombres hispanos y 1 de cada 10 mujeres hispanas fuman.

Los científicos no saben exactamente por qué las personas hispanas tienen un riesgo más alto de presión arterial alta, obesidad y diabetes, pero creen que podría estar relacionado con el estilo de vida y factores sociales.

Si ocurre un accidente cerebrovascular, actúe rápido

Los accidentes cerebrovasculares se presentan de forma súbita y deben considerarse una emergencia médica. Si cree que usted u otra persona podría estar teniendo un accidente cerebrovascular, actúe de inmediato y utilice la prueba rápida o F.A.S.T. (por sus siglas en inglés):



F—Face (Rostro):

Pídale a la persona que sonría. ¿Un lado del rostro está caído?



A—Arms (Brazos):

Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se desvía hacia abajo?



S—Speech (Habla):

Pídale a la persona que repita una oración simple. ¿Habla de forma extraña o arrastrando las palabras?



T—Time (Tiempo):

Si observa alguno de estos signos, llame de inmediato al 9-1-1.

Llamar una ambulancia es fundamental porque los técnicos en emergencia médica pueden llevar a la persona a un hospital especializado en accidentes cerebrovasculares y, en algunos casos, pueden comenzar el tratamiento necesario para salvarle la vida en el trayecto hacia la sala de emergencias. Algunos tratamientos para los accidentes cerebrovasculares solo funcionan si se administran dentro de las primeras 3 horas luego de que comienzan a aparecer los síntomas.



¿Cómo puedo prevenir un accidente cerebrovascular?

La mayoría de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir al mantener las afecciones bajo control y hacer cambios en el estilo de vida. Lo mejor es comenzar por el **ABCD de la salud cardíaca**:

- A Aspirina:** La aspirina puede ayudar a reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular, pero no tome aspirina si cree que está teniendo uno. La aspirina puede empeorar algunos tipos de accidentes cerebrovasculares. Antes de tomarla, pregúntele a su médico si es adecuada para usted.
- B Bajar la presión arterial:** Evite la hipertensión y mantenga la presión arterial bajo control.
- C Colesterol:** Mantenga bajo control los niveles de su colesterol.
- D Dejar de fumar:** Deje de fumar o no empiece a hacerlo.

Introduzca cambios en su estilo de vida:

- **Coma sano y manténgase activo.** Elija alimentos saludables la mayor parte del tiempo, entre ellos alimentos bajos en sal (o sodio) para reducir la presión arterial, y haga actividad física de manera regular. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de accidentes cerebrovasculares.
- **Vaya al médico.** Es importante que encuentre un médico con el que se sienta cómodo y con quien pueda hablar sobre su salud y su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Esto incluye su edad y si alguien en su familia ha tenido un accidente cerebrovascular. Algunos hispanos tienen dificultad para tener acceso a la atención médica; entre los motivos se encuentran la barrera idiomática y la falta de seguro de salud. En muchas comunidades de habla hispana hay [trabajadores de la salud comunitarios](#), o promotores de salud, que pueden ayudar a las personas a superar las barreras y recibir la asistencia que necesitan.
- **Mantenga bajo control otras afecciones** como la diabetes o la enfermedad cardíaca.

¿Qué están haciendo los CDC con respecto a los accidentes cerebrovasculares?

Los CDC y sus colaboradores están llevando a cabo programas e iniciativas nacionales para reducir las muertes y discapacidades a causa de los accidentes cerebrovasculares, y para ayudar a los hispanos a tener vidas más largas y saludables:

- La [División para la Prevención de Enfermedades Cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares](#) (DHDSP, por sus siglas en inglés) de los CDC brinda apoyo a los 50 estados en sus esfuerzos para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. La DHDSP y sus colaboradores trabajan juntos para apoyar los programas que buscan reducir las disparidades en la salud debido a los ingresos, la zona de residencia o el grupo étnico de una persona.
- El [Programa Nacional de Accidentes Cerebrovasculares Agudos Paul Coverdell](#) brinda financiamiento a los estados para que midan, hagan seguimiento y mejoren la calidad de la atención médica que reciben todos los pacientes de accidentes cerebrovasculares. El programa tiene como objetivo reducir las muertes y las discapacidades a causa de estas afecciones.
- La DHDSP apoya al programa [WISEWOMAN](#) para mujeres de bajos ingresos que no tienen seguro de salud o que tienen una cobertura médica insuficiente. WISEWOMAN ayuda a las mujeres a encontrar médicos, realizarse pruebas de detección de enfermedades crónicas y participar en programas para mejorar el estilo de vida que apuntan a prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- La iniciativa [Million Hearts®](#), dirigida por los CDC y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, apunta a prevenir 1 millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017.

Para más información, visite www.cdc.gov/stroke