

Prisma Health

**Centro Integrativo de
Accidentes Cerebrovasculares (Midlands)**

5 Richland Medical Park Dr.
Columbia, SC 29203
803-434-2471

Prisma Health

**Centro Cerebrovascular & de Accidentes
Cerebrovasculares (Upstate)**

701 Grove Rd.
Greenville, SC 29605
864-455-8848

PrismaHealth.org/StrokeCenter

Ataque isquémico transitorio: Guía para el paciente

PrismaHealth.org



Otros recursos

- American Stroke Association (Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares)
1-888-4-STROKE (478-7653)
stroke.org
- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)
1-800-242-8721
heart.org
- S.C. Department of Health and Environmental Control (DHEC) [Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur (DHEC, por sus siglas en inglés)]
1-800-QUIT-NOW (784-8869)
Programa de cesación de fumar (charla con un especialista capacitado en el tratamiento del tabaquismo)
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares)
1-800-352-9424 or 301-496-5751
ninda.nih.gov
- Clínica de Derrame Cerebral/TIA
South Carolina Neurological Clinic, PA
1333 Taylor St., Ste. 1-C • Columbia, SC 29201
803-254-6391
- Neurología de Prisma Health
8 Richland Medical Park Dr., Ste. 420 • Columbia, SC 29203
803-545-6050

Apoyo y recursos para accidentes cerebrovasculares

Un TIA puede ser angustioso para usted y su familia. Esperamos que la información que contiene esta guía le ayudará a explicarse algunas de las cosas que pudiera estar experimentando y le ayude con su recuperación. A continuación, ofrecemos una lista de ayudas y recursos adicionales.

Recursos de Prisma Health

PrismaHealth.org/StrokeCenter

Region central (Midlands)

- Prisma Health en el Midlands CareCall, 803-296-CARE (2273), o PrismaHealth.org/Find-a-doctor
- Programa GRATUITO de Cesación de Fumar de Prisma Health, 803-296-2273. Suministro para un mes de medicamentos, y seis sesiones educativas.
- Centro de Accidentes Cerebrovasculares de Prisma Health, 803-434-2471.

Region norte (Upstate)

- Proveedores de Prisma Health en el Upstate, 1-844-447-3627 (llamada gratuita) o PrismaHealth.org/Find-a-doctor
- Centro Cerebrovascular & de Accidentes Cerebrovasculares, 864-455-8848
- QuitWell, un programa para dejar de fumar, se reúne cinco semanas consecutivas durante una hora por cada clase pequeña. La combinación de educación, debates y aprendizaje sobre la terapia de sustitución de nicotina está científicamente comprobada para generar resultados extremadamente positivos para dejar de fumar. Para inscribirse, llame al 864-455-WELL (9355).



Índice

¿Qué es un ataque isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés)?	2
¿Cuál es la diferencia entre TIA y accidente cerebrovascular?	2
Riesgo de accidente cerebrovascular después de TIA.....	2
Señales de advertencia y síntomas de TIA	3
Diagnóstico de TIA	3
¿Quién está en riesgo?	4
Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar	4
Factores de riesgo que PUEDE controlar (factores de riesgo personales)	4
Prevención	7
De esta manera puede reducir el riesgo de sufrir otro TIA.....	7
Apoyo y recursos para accidentes cerebrovasculares	8



¿Qué es un TIA?

Un ataque isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés) ocurre cuando un coágulo sanguíneo bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro por un corto tiempo. Un TIA es una fuerte señal de que ocurrirá en el futuro un accidente cerebrovascular (derrame cerebral).

¿Cuál es la diferencia entre TIA y accidente cerebrovascular?

Al TIA a menudo le llaman “mini derrame cerebral” porque un TIA es igual que un accidente cerebrovascular, excepto que el accidente cerebrovascular causa síntomas duraderos, mientras que TIA desaparece. Un TIA no causa daño permanente al cerebro como lo hace un derrame cerebral, pero los síntomas son los mismos.

Riesgo de accidente cerebrovascular después de TIA

El riesgo es más alto en los primeros días o semanas después de tener el TIA. Por eso es importante recibir atención médica si piensa que usted o su ser querido ha tenido un TIA. Un TIA puede servir como advertencia de la posibilidad de que ocurra un accidente cerebrovascular en el futuro. Es una advertencia para tomarlo con seriedad. Una tercera parte de las personas que tienen un TIA pasan a tener un accidente cerebrovascular más grave en el transcurso de un año. También es una oportunidad para tomar las medidas necesarias para prevenir que ocurra un accidente cerebrovascular u otro TIA.



Drogas ilícitas

El uso de drogas por vía intravenosa (IV) aumenta el riesgo de formación de coágulos sanguíneos. La cocaína y otras drogas pueden elevar la presión sanguínea y debilitar los vasos sanguíneos.

Prevención

Después de haber sufrido un TIA, tiene el riesgo de tener otro TIA o un derrame cerebral. Conocer sus factores de riesgo y llevar un estilo de vida saludable son las mejores cosas que puede hacer para evitar sufrir otro TIA.

De esta manera puede reducir el riesgo de sufrir otro TIA:

- Ver a su doctor regularmente y acudir a sus citas de seguimiento.
- Tomar sus medicamentos exactamente como se lo ha recetado su doctor.
- Controlar su presión sanguínea, alto colesterol y/o altos niveles de azúcar en la sangre, siguiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio y colaborando con su doctor.
- Hacer ejercicio regularmente por al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
- Bajar de peso, si tiene sobrepeso, o mantener un peso saludable
- Comer una dieta sana/seguir una dieta mediterránea. Un recurso bueno es: oldwayspt.org/traditional-diets/Mediterranean-diet/Mediterranean-diet-101.
 1. Comer muchas verduras.
 2. Cambiar su opinión sobre las carnes.
 3. Disfrutar algunos productos lácteos.
 4. Comer pescado dos veces por semana.
 5. Cocinar una comida vegetariana una noche por semana.
 6. Utilizar grasas buenas: aceite de oliva extra virgen, nueces, cacahuates, aceitunas y aguacates.
 7. Hacer el cambio a granos integrales.
 8. Comer frutas frescas.
- Limitar el alcohol a no más de dos bebidas por día para los hombres y una bebida por día para las mujeres.
- Dejar de fumar.
- Eliminar el uso de drogas ilícitas (cocaína, marihuana, heroína, etc.).

Fumar

Si fuma, DEJE DE HACERLO. Fumar hace que sus vasos sanguíneos se estrechen. Esto hace más difícil que la sangre llegue al cerebro. Estar cerca del humo de otro fumador también puede hacerle daño a su salud.

Estos son algunos consejos útiles para dejar de fumar:

- Haga un pacto con usted mismo para dejar de fumar.
- Pregunte a su doctor o enfermera sobre ayudas como Chantix, Zyban o Nicoderm.
- Asista a una clase para dejar de fumar.
- Evite estar con personas que fuman.

Para más información o para inscribirse en la clase de Cesación de Fumar de Prisma Health en la región central (Midlands), llame a CareCall al: 803-296-CARE (2273).

En la región norte del estado, Prisma Health ofrece un programa gratuito de cesación de fumar llamado QuitWell. Este programa personalizado consiste en cuatro sesiones con actividades y métodos para dejar el uso de tabaco comprobados. Para más información, llame a Business Health Solutions al: 864-797-6626.

La obesidad y el ejercicio

Las personas con sobrepeso son más propensas a tener presión sanguínea alta, enfermedades del corazón, colesterol alto, diabetes y derrames cerebrales. Alcanzar su peso corporal ideal y hacer ejercicio reducirá su riesgo de sufrir un derrame cerebral.

La Asociación Americana del Corazón/La Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares sugieren hacer ejercicio durante 30 minutos al día, de cinco a siete días cada semana. Esta cantidad puede dividirse en tres caminatas rápidas de 10 minutos durante el día.

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su doctor sobre qué es lo correcto para usted y su salud.

Exceso de alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede elevar la presión sanguínea y debilitar los vasos sanguíneos en el cerebro. Limite el alcohol a no más de dos bebidas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres.

Señales de advertencia y síntomas de TIA

Las señales de advertencia y síntomas son los mismos que los síntomas de un derrame cerebral. Si ve alguna de estas señales, debe ACTUAR RÁPIDO (B.E. F.A.S.T.):

- B** – (Balance) Falta de equilibrio/mareo: siente pérdida repentina del equilibrio o de la coordinación.
- E** – (Eyes) Ojos: tiene visión borrosa repentina, visión doble o dificultad visual y persistente repentina.
- F** – (Face) Caída de la cara: la cara se cae de un lado, tiene entumecimiento o babeo.
- A** – (Arms) Debilidad en los brazos: no puede sostener un brazo en alto o controlar su mano.
- S** – (Speech) Dificultad para hablar: habla como que estuviera ebrio, arrastrando las palabras (habla confusa) o los demás no pueden entender lo que está tratando de decir.
- T** – (Time) Es tiempo para llamar al 911: El tiempo es cerebro. Lo más pronto que vaya al hospital, lo mejor que son las probabilidades de mejorar o recuperarse. Si espera demasiado tiempo, puede ser que empeore o no se recupere.

Un dolor de cabeza súbito y terrible – **“el peor que ha sentido”** – puede ser una señal de una hemorragia en el cerebro y es algo muy peligroso. Si ocurriera cualquiera de estas señales, llame al 911 lo más pronto posible.

Diagnóstico de TIA

Los doctores harán diferentes tipos de pruebas para descubrir la causa del TIA. Algunas de estas pruebas incluyen:

- TC (tomografía computarizada) usa radiación para crear una imagen del cerebro.
- IRM (imágenes de resonancia magnética) usa un campo magnético grande para producir una imagen que es más nítida y muestra más detalles que un escaneo de TC.
- ECG (electrocardiograma) mide y registra la actividad eléctrica del corazón.
- ECO (ecocardiograma) revela si una abertura en el corazón dejó pasar un coágulo sanguíneo hacia el cerebro. Es un tipo de estudio de ultrasonido en el frente del pecho que le muestra una imagen de su corazón al doctor.
- ETE (ecocardiograma transesofágico) es un estudio de ultrasonido con inserción en el esófago (garganta). El esófago se encuentra detrás del corazón y así el doctor tiene una mejor vista posterior del corazón y de la cámara inferior izquierda del corazón.

- El ultrasonido carotídeo usa ondas de sonido para crear una imagen del interior de las arterias de su cuello para ver si hay algún bloqueo ahí.
- Se tomarán muestras para pruebas de laboratorio a su llegada y durante su estancia en el hospital.
- Un monitor cardíaco monitorizará su frecuencia y ritmo cardíaco. También es posible que se vaya a casa con un monitor.

¿Quién está en riesgo?

Los factores de riesgo son diferentes para cada persona.

Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar

- **Edad** – Los accidentes cerebrovasculares afectan a todas las edades; mientras más edad tenga, mayor será el riesgo de un derrame cerebral.
- **Raza y etnia** – Los afroamericanos tienen un mayor riesgo porque tienen una tasa de presión sanguínea más alta. Los hispanoamericanos también tienen un riesgo más grande debido a los problemas que causa la diabetes.
- **Género** – Aunque es mayor la cantidad de hombres que tienen derrames cerebrales cada año, más de la mitad de las muertes causadas por derrames cerebrales les ocurren a las mujeres.
- **Antecedentes familiares** – El riesgo de un accidente cerebrovascular es mayor para las personas cuyos familiares consanguíneos cercanos han tenido un accidente cerebrovascular (incluyendo los causados por la ruptura de aneurismas).
- **Derrame cerebral o TIA previo** – Alguien que ha tenido un derrame cerebral o TIA tiene mayor riesgo de tener otro accidente cerebrovascular.

Factores de riesgo que PUEDE controlar (factores de riesgo personales)

Presión sanguínea alta

La presión sanguínea alta que no se controla puede dañar y debilitar los vasos sanguíneos del cerebro, causando que se vuelvan angostos, se rompan o tengan derrames.

La presión sanguínea normal es menos de 120/80. Una presión sanguínea elevada es 120-129/menos de 80. Las diferentes etapas de la alta presión sanguínea necesitan diferentes tratamientos. Para ayudar a controlar su presión sanguínea, revise su presión con frecuencia, tome sus medicamentos, aliméntese saludablemente, esté activo, mantenga un peso saludable y haga seguimiento con su proveedor de atención primaria.

Alto colesterol en la sangre

El colesterol puede acumularse en sus vasos sanguíneos, causando enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares al obstruir o hacer lento el flujo sanguíneo.

Además de sus medicamentos, la dieta y el ejercicio pueden ayudar a controlar sus niveles de colesterol.

- Su colesterol total debe estar por debajo de 200 mg/dL.
- Su nivel de triglicéridos debe ser menor de 150 mg/dL.
- Su HDL, o colesterol bueno, debe ser más de 40 mg/dL.
- Su LDL, o colesterol malo, debe estar por debajo de 100 mg/dL.

Alto nivel de azúcar en la sangre (diabetes)

Las personas con diabetes terminan con demasiada glucosa en la sangre y al mismo tiempo las células no reciben suficiente energía. Con el tiempo, esta glucosa puede causar un aumento de los depósitos de grasa o coágulos en el interior de las paredes de los vasos sanguíneos. Estos coágulos pueden estrechar o bloquear los vasos sanguíneos del cerebro o del cuello, cortando el suministro de sangre, impidiendo que el oxígeno llegue al cerebro y causando un accidente cerebrovascular.

Cuide su dieta, tome los medicamentos como se recetaron y haga ejercicio con regularidad.

Fibrilación auricular

La fibrilación auricular (AFib) es un ritmo cardíaco irregular que puede causar la formación de coágulos. Hace que las cámaras superiores del corazón se sacudan en lugar de latir correctamente para mover la sangre hacia las cámaras inferiores del corazón. El flujo sanguíneo se hace lento y se estanca lo cual aumenta el riesgo de formación de coágulos sanguíneos. Si un coágulo se desprende y entra en el torrente sanguíneo, puede causar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

El tratamiento para la fibrilación auricular incluye medicamentos o un procedimiento para ayudar a que el corazón vuelva a latir normalmente.