Mi plan para la prevención y el reconocimiento temprano de un accidente vascular

Nombre: _____ Fecha: _____ No fume; evite el humo ambiental.

Zona verde: bajo control

Mi estado general está bajo control:

- ✓ Mantengo la presión arterial bajo control.
- ✓ No fumo.
- ✓ No tengo dolor de cabeza ni problemas de visión.
- ✓ No tengo problemas para hablar ni para tragar.
- ✓ No siento debilidad ni adormecimiento en los brazos o las piernas.
- ✓ Tengo todos mis medicamentos

Verde significa que debo:

- ✓ Continuar tomando mis medicamentos según lo prescrito.
- ✓ Acudir a todas las citas con mi médico o con otros profesionales.
- ✓ Seguir las instrucciones que me den en cuanto a dieta, ejercicio y tratamiento.
- ✓ Controlar mi presión arterial en forma regular.

Zona amarilla: precaución

- ✓ Siento mareos o dolores de cabeza ocasionales.
- ✓ De forma breve o temporaria siento debilidad o adormecimiento en los brazos o las piernas.
- ✓ Mi presión arterial es mayor que 140/90.
- ✓ **¿He dejado de tomar algún medicamento?**
- ✓ **¿Mis suministros de medicamentos no son suficientes para 3 días?**

Amarillo significa que debo:

- ✓ Llamar a mi médico y comentarle mis síntomas.
- ✓ Preguntar al médico si debo hacer algún cambio en los medicamentos.
- ✓ Pedir nuevos surtidos si mis medicamentos se están acabando.

Contacto del médico:

Doctor: _____

Teléfono: _____

Zona roja: ¡alerta médica!

Es posible que sienta lo siguiente:

- ✓ Dificultad para hablar.
- ✓ Dificultad para caminar o cambios en la forma de caminar.
- ✓ Pesadez o adormecimiento en un brazo o una pierna.
- ✓ Sensación de parálisis en un lado de la cara o al sonreír.
- ✓ Dificultad para ver.
- ✓ Presión arterial mayor que 160/90.

Rojo significa que debo:

- ✓ ***Actuar rápidamente.***
  ¡Un accidente cerebrovascular es algo grave!
- ✓ **Llamar al 9-1-1** y decir "Necesito que alguien me vea inmediatamente. **Me preocupa estar sufriendo un ACV."**
- ✓ No intente conducir su automóvil para ir al hospital.
- ✓ Los paramédicos lo examinarán para detectar un posible ACV.
- ✓ Lleve todos los medicamentos y suplementos que esté tomando al hospital.

1. National Stroke Association. Preventing a Stroke. Available at: https://www.heart.org/en/about-us/heart-attack-and-stroke-symptoms. Accessed on: July 3, 2018.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Stroke: Healthy Living. Available at: https://www.cdc.gov/stroke/healthy_living.htm. Accessed on: July 3, 2018.
3. National Institutes of Health (NIH) National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). About the Campaign. Available at: https://stroke.nih.gov/about/index.htm. Accessed on: July 3, 2018.
4. NIH NINDS. Know the Signs. Act in Time. A Facilitator's Guide for the Know Stroke Community Education Kit and Video. Available at: https://stroke.nih.gov/documents/NINDS_KS_FacilatorsGuide_06FNL_alt.pdf. Access on: July 3, 2018

Esta información se proporciona con fines educativos únicamente. HSAG no manifiesta ni garantiza que esta información se aplica a la atención o el tratamiento de un paciente específico. Este contenido no constituye asesoramiento de un médico y no debe utilizarse como reemplazo del tratamiento o del asesoramiento de un médico o de otro proveedor de atención médica en ejercicio.

Este material fue preparado por Health Services Advisory Group (HSAG, por sus siglas en inglés), la Quality Innovation Network-Quality Improvement Organization (QIN-QIO, por sus siglas en inglé bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), la cuál es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), y cualquier referencia específica, en este documento, a algún producto o entidad no constituye respaldo a ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Publicación No. QN-12SOW-XC-02202024-27

Quality Improvement Organizations
Sharing Knowledge. Improving Health Care.
CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

HSAG HEALTH SERVICES ADVISORY GROUP