

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

Nombre: _____

Fecha: _____

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.

National Stroke Association. Preventing a Stroke. Available at: <http://www.stroke.org/understand-stroke/preventing-stroke>. Accessed on: July 3, 2018.

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.

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.

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_FacilitatorsGuide_06FNL_alt.pdf. Access on: July 3, 2018

Este material ha sido preparado por los Servicios de Envejecimiento y Discapacidades y se ha adaptado para usarse con el permiso de Health Services Advisory Group, la Organización para la Mejora de la Calidad en Arizona, California, Florida, Ohio, y Islas Vírgenes de los Estados Unidos, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Los contenidos presentados no necesariamente reflejan la política de los CMS. . Publication No. QN-11SOW-C-3-07232018-02