

# Warning Signs of Stroke

Stroke, or brain attack, is the third leading cause of death in the United States. The devastating effects of stroke often can be prevented if you quickly react to the body's warning signs. In most cases, receiving medical treatment by calling 9-1-1 within the first 3 hours of symptoms may significantly reduce disability or damage to your body and brain that stroke can cause.

Unfortunately, only about 5 percent of stroke patients arrive at the hospital before it's too late to reverse that damage. Here are some guidelines to help you prevent a major stroke from occurring or to recognize the symptoms if you are having a stroke.

## Are You at Risk?

Stroke can affect anyone. If you are 55 years or older, black or have a family history of stroke, you are at greater risk. However, other risk factors can be managed:

- **High blood pressure (hypertension)** — This is the leading cause of stroke. If the higher number on a blood pressure reading is regularly more than 135 or if the lower number is regularly more than 85, consult your healthcare provider/doctor.

- **Atrial fibrillation (AF) (irregular heartbeat)** — By checking your pulse, your healthcare provider can determine if you have an irregular heartbeat and offer appropriate treatment. AF causes more blood to collect in the chambers in your heart, which can lead to blood clots.

- **Smoking** — If you smoke, you are doubling your stroke risk. The good news is that quitting right away will considerably reduce this risk.

- **Drinking too much alcohol** — More than two drinks a day can increase your risk for stroke by about 50 percent.

- **High cholesterol** — Have your cholesterol checked with a blood test to see if the "bad cholesterol" (low-density lipoprotein, or LDL cholesterol) level is high. If it is more than 200, consult with your healthcare provider about reducing your cholesterol. In most cases, maintaining a healthy diet can control it.

- **Diabetes** — If you are a person with diabetes, follow your diet and your healthcare provider's instructions to help maintain your health and reduce your stroke risk.

- **Not exercising regularly** — While all exercise helps, a brisk walk for as little as 30 minutes a day may be enough to reduce your stroke risk.



- **Too much salt and fat in your diet** — Cutting down on salt and fat can help lower blood pressure and the risk for stroke.

- **Circulation problems** — Sickle cell anemia, severe anemia, atherosclerosis and other circulation diseases can interrupt the flow of blood to the brain, which could lead to a stroke. Your healthcare provider can test to see if you have a circulation problem and offer ways to treat it.

- **Overweight or obesity** — If you are heavy, you're putting an increased strain on your circulatory system, making you more at risk for high cholesterol, high blood pressure and diabetes — all factors that can cause a stroke.

- **Stroke history** — If you previously had a stroke, you're more at risk for another.

- **Sleep disorders** — Sleep apnea, a breathing disorder that occurs during sleep, causes blood pressure rates to increase — a risk for stroke or heart attack. An early diagnosis of this disorder can help reduce your risk of stroke.

## Symptoms

Here are the five most common stroke symptoms, according to the National Stroke Association. If you experience any of these, immediately call 9-1-1. These include sudden:

- numbness or weakness of face, arm or leg — especially on one side of the body;
- confusion, trouble speaking or understanding people speaking to you;
- problems seeing in one or both eyes;
- trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination; or
- severe headache with no known cause.

Other symptoms to pay attention to:

- Sudden nausea, fever and vomiting, which seem different from when you get the flu, where symptoms develop over several days.
- Brief loss of consciousness, such as fainting, confusion, convulsions or coma.

## What to Do

If you think that you are having a stroke, don't waste any time. Call 9-1-1 immediately.

Sources: National Stroke Association: [www.stroke.org](http://www.stroke.org)

• American Stroke Association: [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)

Compiled by Tom Kerr, editor of ADVANCE for LPNs in the Philadelphia Tri-State Area and the MD/VA/DC area.

The purpose of this patient education handout is to further explain or remind you about a medical condition. This handout is a general guide only. If you have specific questions, be sure to discuss them with your health care provider. This handout may be reproduced for distribution to patients.

## FOLLETO PARA PACIENTES



# Señales de advertencia de hemorragia cerebral (apoplejía)

La apoplejía, o hemorragia cerebral, es la tercera causa de muerte en los Estados Unidos. Los efectos devastadores de la apoplejía pueden ser prevenidos a menudo si usted reacciona rápidamente a las señales de advertencia de su cuerpo. En la mayoría de los casos, recibir atención médica llamando al 9-1-1 en las primeras 3 horas en que los síntomas aparecen, pueden reducir significativamente la invalidez o el daño a su cuerpo y cerebro, que la apoplejía pueda causar.

Desafortunadamente, solamente cerca de 5 por ciento de los pacientes que sufren apoplejía llegan al hospital antes de que sea muy tarde para revertir el daño. Aquí se muestran algunas pautas para ayudarlo a evitar que ocurra una apoplejía o a reconocer los síntomas si usted la está experimentando.

### ¿Está usted a riesgo?

La apoplejía puede afectar cualquier persona. Si usted tiene 55 años o más, es de raza negra o tiene una historia familiar de apoplejía, usted tiene un mayor riesgo. Sin embargo, otros factores de riesgo pueden ser controlados:

- **Alta presión arterial (hipertensión)** – Ésta es la causa principal de la apoplejía. Si cada vez que se toma la presión arterial, el número de arriba es más alto de 135 o si el número de abajo es regularmente más de 85, consulte a su proveedor de servicios de salud/doctor.
- **Fibrilación atrial (FA) (latido irregular del corazón)** – Al revisar su pulso, su proveedor de salud puede determinar si usted tiene un latido irregular del corazón y ofrecerle el tratamiento apropiado. La FA acumula más sangre en las cavidades del corazón, lo que puede crear coágulos de sangre.
- **Fumar** – Si usted fuma, usted está duplicando el riesgo de tener una apoplejía. La buena noticia es que al dejar de fumar, inmediatamente reducirá considerablemente este riesgo.
- **Consumir demasiado alcohol** – Más de dos bebidas alcohólicas al día puede aumentar su riesgo de apoplejía acerca de un 50 por ciento.
- **Colesterol alto** – Revise su colesterol mediante un análisis de sangre para ver si el nivel de "colesterol malo" (lipoproteína de baja densidad, o colesterol de LBD) está elevado. Si es más de 160, consulte con su proveedor de salud acerca de cómo reducir su nivel de colesterol. En la mayoría de los casos, mantener una dieta saludable puede controlarlo.
- **Diabetes** – Si usted es una persona con diabetes, siga su dieta y las instrucciones de su proveedor de salud para ayudar a mantener su salud y reducir el riesgo de una apoplejía.
- **No hace ejercicio regularmente** – Todo ejercicio ayuda, una caminata fuerte de tan solo 30 minutos al día puede ser suficiente para reducir el riesgo de una apoplejía.

• **Demasiada sal y grasa en su dieta** – El reducir la sal y la grasa pueden ayudar a reducir la tensión arterial y el riesgo de una hemorragia cerebral.

• **Problemas de circulación sanguínea** – La anemia de la célula de hoz, la anemia severa, la aterosclerosis y otras enfermedades de la circulación pueden interrumpir el transporte de la sangre al cerebro, que podría conducir a una apoplejía. Su proveedor de salud puede revisar si usted tiene un problema en la circulación y ofrecerle diferentes tratamientos.

• **Exceso de peso u obesidad** – Si usted está sobre peso, usted está aumentando la tensión en su sistema circulatorio, poniéndolo en alto riesgo para un colesterol alto, alta tensión arterial y la diabetes – todos estos factores que pueden causar una apoplejía.

• **Historia de Apoplejía** – Si usted ha tenido una apoplejía previamente, usted está en más riesgo de tener otra.

• **Desórdenes del sueño** – La apnea del sueño, un desorden de respiración que ocurre durante el sueño, causa que la presión arterial aumente – lo cual es un riesgo para una apoplejía o un ataque del corazón. Una diagnosis temprana de este desorden puede ayudar a reducir el riesgo de una apoplejía.

### Síntomas

Aquí están los cinco síntomas más comunes de la apoplejía, según la Asociación Nacional de Apoplejía. Si usted experimenta cualquiera de éstos síntomas, llame inmediatamente al 9-1-1. Éstos incluyen, repentinamente:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, del brazo o la pierna – especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión, problemas al hablar o entender lo que otras personas le están diciendo.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Problemas al caminar, mareos, pérdida de balance o coordinación; o
- Dolor de cabeza severo sin causa.

Otros síntomas que se le debe prestar atención son:

- Repentina náusea, fiebre o vómito, diferente de cuando usted tiene gripe.
- Breve pérdida de sentido, tales como desmayos, confusión, convulsiones o coma.

### Qué a hacer

Si usted piensa que está teniendo una apoplejía, no pierda tiempo. Llame al 9-1-1 inmediatamente.

Fuentes – Asociación Nacional de la Apoplejía: [www.stroke.org](http://www.stroke.org)  
Asociación americana de la apoplejía: [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)

### Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una concepción médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutirlos con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.