



✓ Trate de resolver las situaciones de estrés.

2. Mantenga el régimen de medicamentos contra la hipertensión siguiendo las recomendaciones del médico.

3. Controle las enfermedades existentes (cardíaca, diabetes) siguiendo las recomendaciones del médico.

4. Conozca cuáles son los recursos con los que cuenta para el cuidado de la salud en su localidad, decida cuáles serán los servicios médicos donde puede atenderse, en caso de que sea necesario.

5. Esté preparado para tomar medidas médicas inmediatas y seguir con la rehabilitación apropiada.

*Esta información no tiene la intención de reemplazar el consejo de su médico.*

## RECUERDE:

### GRUPO DE APOYO PARA ENFERMEDAD VASCULAR

#### CEREBRAL

#### Actividades

*Segundo viernes de cada mes*

**10:00 a.m.**

**Salón de usos múltiples**

## INSTITUTO NACIONAL DE NEUROLOGÍA Y NEUROCIRUGÍA

**“Manuel Velasco Suárez”**  
*Departamento de Neuropsicología y  
Grupos de Apoyo*

### ¿Sabe usted qué es la enfermedad vascular cerebral?

La Enfermedad Vascular Cerebral (EVC) es una alteración neurológica, que afecta el funcionamiento cerebral debido a una alteración de los vasos sanguíneos. Tiene una aparición brusca, generalmente sin aviso, con síntomas que duran alrededor de 24 horas, causando secuelas y muerte. La EVC es la causa más común de incapacidad en adultos.

Un Evento Vascular Cerebral (EVC), puede ocurrir de dos formas: cuando una arteria se obstruye produciendo interrupción o pérdida del flujo sanguíneo, o bien, cuando se rompe un vaso sanguíneo, dando lugar a un derrame.

### Informes

Departamento de Neuropsicología y Grupos  
de Apoyo  
Instituto Nacional de Neurología y  
Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez”  
Tel: 56063822, ext. 2016, 5020

[http://www.innn.salud.gob.mx/descargas/transparencia/triptico\\_evc.pdf](http://www.innn.salud.gob.mx/descargas/transparencia/triptico_evc.pdf)

Los tres tipos principales de EVC son:

- **Trombótico.** El flujo de sangre de una arteria cerebral se bloquea debido a un **coágulo** que se forma dentro de la arteria.

La **ateroesclerosis**, es la acumulación de depósitos grasos en las paredes de las arterias, causa un estrechamiento de los vasos sanguíneos y con frecuencia es responsable de la formación de dichos coágulos

- **Embólico:** Ocurre cuando se forma un coágulo en alguna parte lejos del cerebro, por ejemplo en el corazón. Una porción del coágulo (un émbolo) se desprende y es arrastrado por la corriente sanguínea al cerebro, el coágulo llega a un punto que es lo suficientemente estrecho como para no poder continuar y tapa el vaso sanguíneo, cortando el abastecimiento de sangre, a lo que comúnmente se le llama **embolia**.

- **Hemorragico:** Se presentan cuando un vaso que permite la circulación de sangre dentro del cerebro se rompe. La severidad puede variar desde una hemorragia pequeña, a veces sin síntomas, hasta una hemorragia masiva que produzca la muerte. La causa más frecuente de los EVC hemorrágicos es la hipertensión arterial.

## RECONOZCA LOS SIGNOS DE UN EVENTO VASCULAR CEREBRAL

Signos de Alarma:

**Entumecimiento, debilidad o parálisis** de la cara, el brazo o la pierna, en uno o ambos lados del cuerpo, que aparezca en forma repentina.

- ✓ Aparición súbita de visión borrosa o reducción de la visión en uno o ambos ojos.
- ✓ Inicio brusco de mareos, pérdida del equilibrio o caídas sin explicaciones.
- ✓ Incapacidad repentina para comunicarse ya sea por dificultad para hablar o entender.
- ✓ Aparición súbita de dolor de cabeza, de gran intensidad y sin causa conocida.

Estos signos de alarma pueden durar sólo unos cuantos minutos y luego desaparecer, o

Un EVC es una emergencia médica. Cuanto más tiempo dure la interrupción del flujo sanguíneo hacia el cerebro, mayor será daño. La atención inmediata puede salvar la vida de la persona y aumentar sus posibilidades de una recuperación exitosa.

Los efectos de un EVC pueden ser desde leves hasta severos. Pueden incluir parálisis, dificultad en funciones mentales, del habla, problemas de visión, y problemas en la coordinación motora.

Existen varios factores de riesgo que aumentan la probabilidad de tener un EVC:

- ✓ Presión alta
- ✓ Problemas cardíacos
- ✓ Diabetes
- ✓ Colesterol alto
- ✓ Fumar

## EL MEJOR TRATAMIENTO PARA UN EVC ES LA PREVENCIÓN

1. Modifique su estilo de vida para reducir riesgos:

- ✓ Controle la presión arterial elevada.
- ✓ Evite o limite los alimentos ricos en colesterol.
- ✓ No fume.
- ✓ No beba alcohol en exceso.
- ✓ Haga ejercicio regularmente.
- ✓ Mantenga su peso dentro de los límites recomendados.
- ✓ Mujeres: evite usar pastillas anticonceptivas si tiene más de 30 años de edad