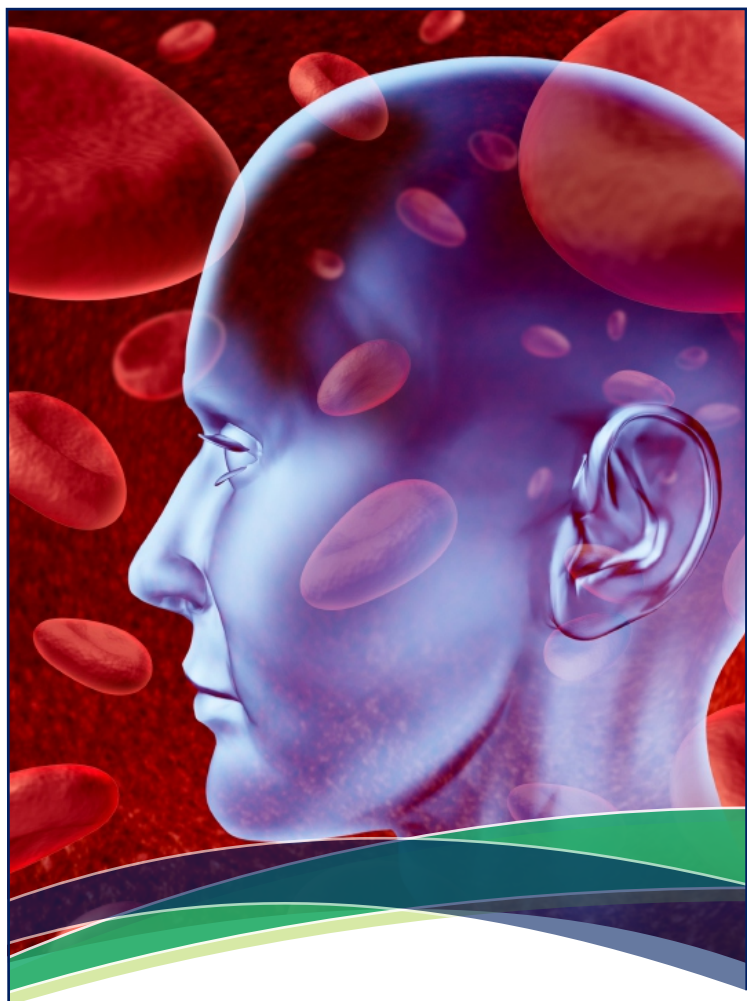


Prueba de Riesgo para un *Stroke*



Centro Primario de *Stroke*

HIMA•San Pablo

Conteste este QUIZ y conozca cuán a riesgo está de sufrir un *Stroke*

El término *STROKE* se refiere en español a un Accidente Cerebrovascular. Un Accidente Cerebrovascular ocurre cuando se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro y se produce una hemorragia, o cuando se obstruye el flujo de la sangre hacia un vaso sanguíneo del cerebro. Ambas situaciones ponen en riesgo su vida y su salud.

INSTRUCCIONES:

1. Conteste SI o NO en cada pregunta escribiendo una X en su respuesta.
2. Suma todas las preguntas en las que contestó SI.
3. Suma todas las preguntas en las que contesta NO.
4. Escriba los totales.

Preguntas	SI	NO
¿Tiene la presión en 120/80 o más alta?		
¿El médico le ha dicho que tiene palpitaciones irregulares en el corazón?		
¿Su nivel de azúcar es alto cuando está en ayuno (mayor de 100mg/dL)?		
¿El médico le ha dicho que está sobrepeso?		
¿Come muchos alimentos altos en grasa, en sal y azúcar?		
¿Tiene el colesterol alto (mayor de 180mg/dL)?		
¿Padece de diabetes?		
¿Fuma?		
¿Tiene un estilo de vida sedentario (menos de 40 minutos de ejercicio, 3 veces por semana)?		
¿Tiene algún familiar cercano que ha sufrido un <i>stroke</i> ?		
TOTAL		
	ALTO Riesgo	BAJO Riesgo

RESULTADO:

Si el total de preguntas en las que contestó SI es mayor al total de preguntas en las que contestó NO, puede estar en ALTO RIESGO de sufrir un Stroke (Accidente Cerebrovascular). **HABLE CON SU MÉDICO.**

Para cita con un médico primario en los **Hospitales HIMA-San Pablo** comuníquese con nuestro centro de llamadas: **787-653-6060.**

Centro Primario de Stroke HIMA-San Pablo: el único certificado por la Comisión Conjunta en Puerto Rico y reconocido en el Cuadro de Honor del Programa de Calidad de la Asociación Americana del Corazón.

Detecta un
Stroke
inmediatamente siguiendo la guía



F.

FACE
(cara)
sonrisa
dispareja



A.

ARM
(brazo)
debilidad en
el brazo



S.

SPEECH
(habla)
hablar
arrastrando
las palabras



T.

TIME
(tiempo)
Llama 911
de inmediato

80%

El 80% de los
ataques cerebrales
son prevenibles

Life's Simple 7™ (los 7 sencillos de la vida):



Cuide
su presión



Baje el
colesterol



Reduzca la azúcar
de la sangre



Pierda el peso
en exceso



Coma
saludable



No fume



Sea físicamente
activo



Together
to End Stroke™

Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010. Geneva, World Health Organization, 2011.

Hospitales
HIMA•San Pablo

787-653-6060 • himasanpablo.com • f **NADIE te cuida como nosotros.**

Caguas Bayamón Fajardo Humacao Cupey Oncológico