

¡Buenos días!

Saludos a todos, volvemos a comunicarnos nuevamente. Recordemos que mayo es el mes de la prevención de los ataques cerebrales y que todo lo que aprendamos puede sernos de gran utilidad. Nuestro propósito con estas charlas, es el utilizar la educación como medio de prevención, para disminuir la incidencia de las condiciones que a su vez, provocan los ataques cerebrales.

- Durante cuatro semanas, (todos los lunes) recibirán un mensaje educativo , pueden reproducirlo, pasarlo a otras agencias, incluso guardarlo para asignaciones de los niños. Este año utilizaremos a profesionales de la salud para ayudarnos a redactar las charlas. Adjunto el calendario de temas y las actividades que se llevarán a cabo en este mes.
- Si desean más información nuestro numero es 754-0101 ext. 4195. Podemos dar charlas educativas en la comunidad, iglesias y otros foros.

Hola soy LOLA, el símbolo de la campaña 2011 de Prevención de los ataques cerebrales y te estaré acompañando en este mes.



Razones por las cuales existe nuestro proyecto

- Porque, cada día llegan a nuestra salas de emergencias, personas, (muchas veces en edad productiva) con ataques cerebrales.
- Porque, ante el desconocimiento de los síntomas y el tratamiento para estas condiciones, llegan demasiado tarde, para ayudarles.
- Muchos de ellos, (si sobreviven), estarán por semanas hospitalizados, con todos los problemas que esto acarrea tanto al paciente como a la familia.
- Porque, muchos de ellos quedarán incapacitados y requerirán de cuidados en el hogar. Situación que muchas veces no podemos asumir y tendrán que ser enviados a hospicios o casas de convalecientes
- Nadie está exento de tener un ataque cerebral
 - ¿ NECESITAS MÁS RAZONES?



Hablemos un poco de estadísticas

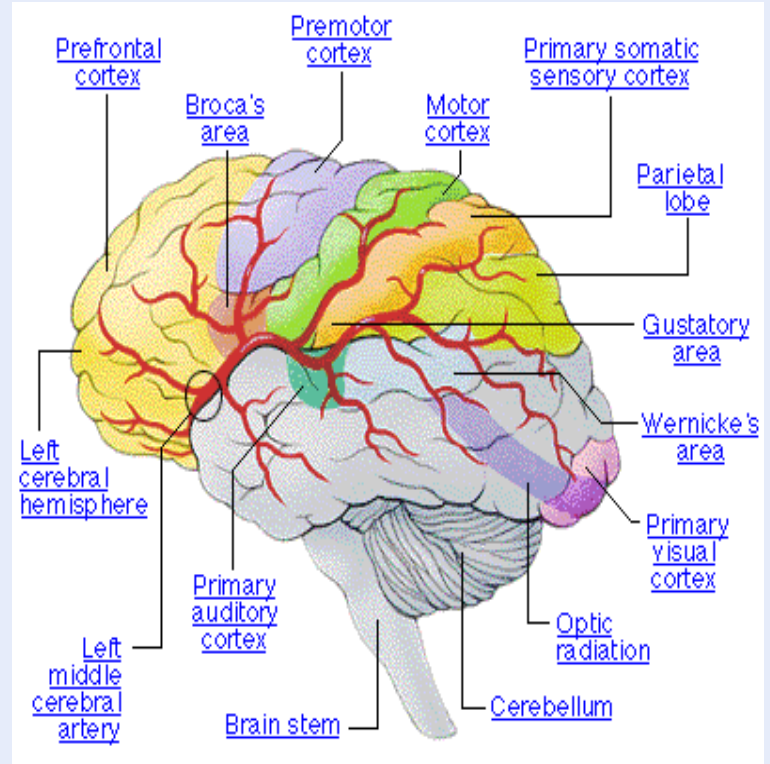
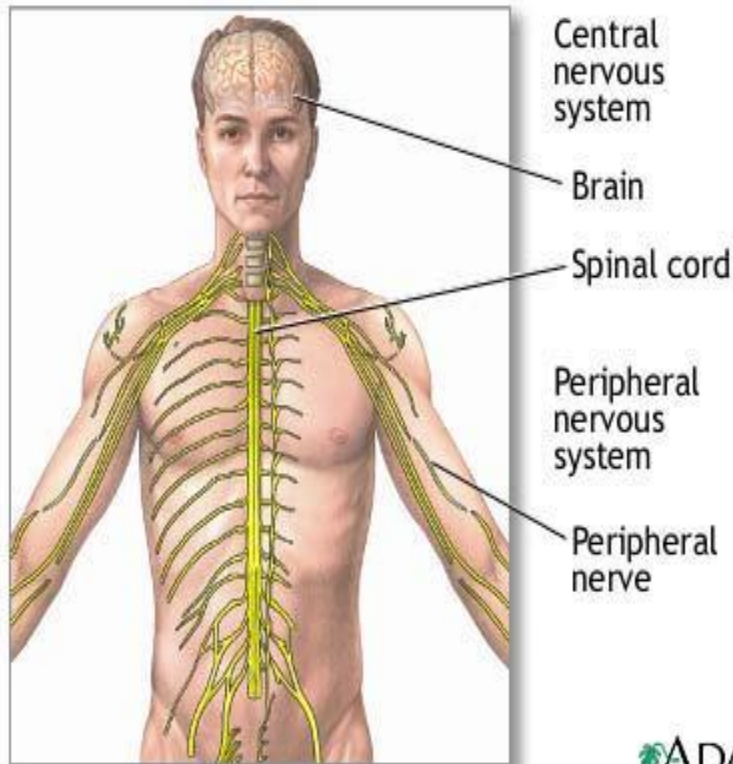
- Cada año, cerca de 700,000 americanos tienen ataques cerebrales . Esto significa que cada 45 segundos, alguien sufre un ataque cerebral.
- Los ataques cerebrales matan a cerca de 150,000 personas por año.
- Cada tres minutos alguien muere de un ataque cerebral
- De cada 5 personas que mueren 2 son hombres y 3 mujeres
- Los americanos pagarán alrededor de 63 billones de dólares por costos directos e indirectos relacionados a costos médicos e incapacidad por ataques cerebrales.



El cerebro se compone a grandes rasgos de:

- 2 hemisferios – derecho e izquierdo
- La columna vertebral
- Y el sistema circulatorio cerebral: **Nos concentraremos en este sistema**

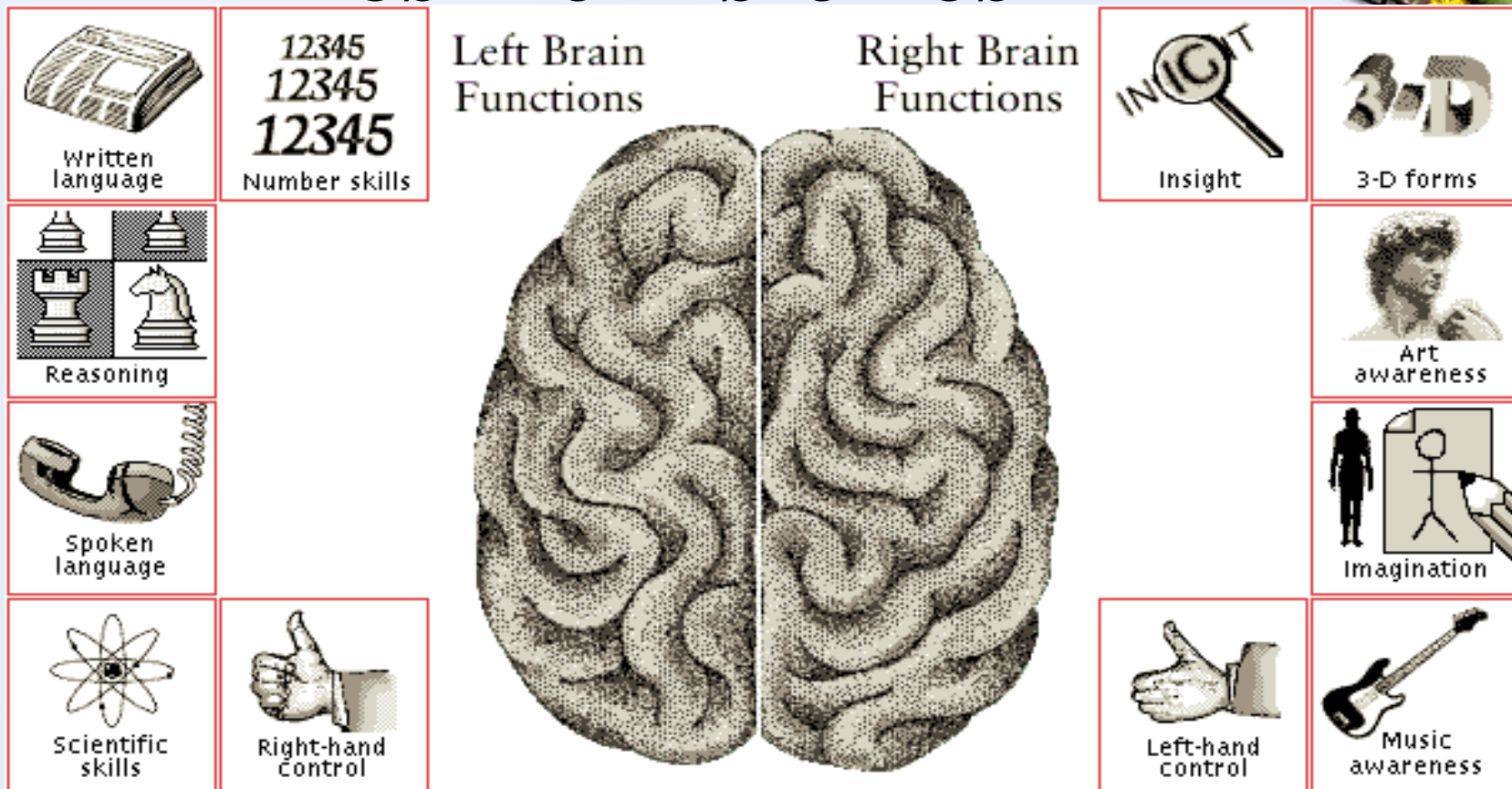
Anatomía sistema nervioso central



¿ Cómo funciona el cerebro?

- **El cerebro es un sistema sumamente complejo y sofisticado el cual regula y controla todas las funciones del cuerpo. El respirar, movernos, los latidos del corazón, el habla, la escritura, todo esto está controlado por las conexiones del cerebro. Su red de neuronas envían impulsos constantes de información y a su vez la reciben para seguir funcionando. Éste, como todo órgano, requiere de oxígeno y nutrientes para sobrevivir. Si lo comparamos con una computadora, sería el disco duro. Sin el disco duro, la computadora no funcionaría. El cerebro es por tanto, el órgano más importantes del ser humano.**
- **En la siguiente gráfica veremos como, el cerebro tiene áreas especializadas con funciones tales, como el habla y la función motora.**
- **Si el ataque ocurre en el lado derecho del cerebro, se vera afectado el lado izquierdo y viceversa**
- **Por ejemplo, si el ataque cerebral ocurre en el lado izquierdo, puede que se afecte el área del habla y/o el movimiento del lado derecho del cuerpo**

Los Hemisferios



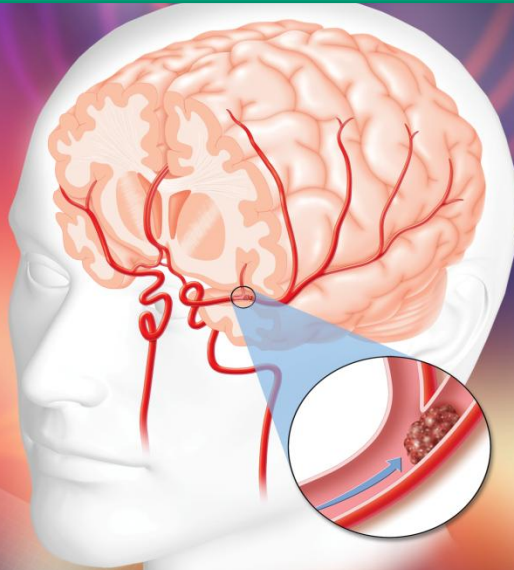
El lado derecho del cerebro gobierna el lado izquierdo del cuerpo y viceversa



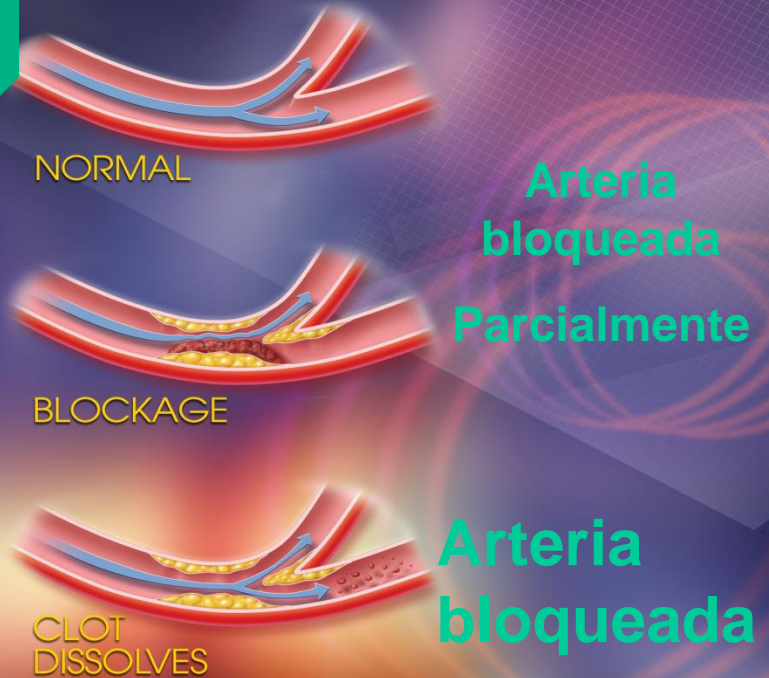
El sistema circulatorio cerebral es:

- El que lleva la sangre a todas las células del cerebro.
- La sangre contiene el oxígeno y nutrientes **vitales** para la sobrevivencia de las células cerebrales.
- Si el flujo de la sangre se detiene por rotura o bloqueo, las células se mueren y ocurre lo que llamamos un ataque cerebral, derrame o stroke. Si es por bloqueo, se diagnostica como, ataque isquémico.
- Recordemos que las células cerebrales no se regeneran o reproducen. El daño que ocurra será permanente. En muchos casos (dependiendo del lugar y tamaño de la lesión), la rehabilitación temprana, hará que otras células del cerebro asuman el trabajo de las que murieron.

¿Qué es un ataque cerebral ?



Es cuando deja de fluir sangre y nutrientes al cerebro, como consecuencias de un bloqueo o rotura de algún vaso sanguíneo cerebral



Ataque isquémico

Mechanism of Normal and Blocked Artery
BLOOD FLOW



¿Qué causa que esto ocurra?

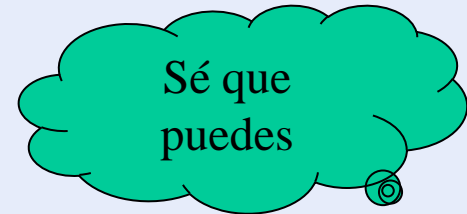
- El bloqueo de los vasos sanguíneos puede ocurrir por dos causas principales
- Placas de grasa (ateromas)

Acumulación de grasa en las paredes de las arterias

- Coágulos de sangre o de grasa, que se desprenden de otras áreas y llegan al cerebro.
Por problemas del corazón, problemas de coagulación o trauma.

La incidencia de los siguientes factores de riesgo, cada vez es mas alta en nuestro país

- **Obesidad**
- **Diabetes**
- **Hipertensión**
- **Colesterol alto/ LDLH(colesterol malo)**

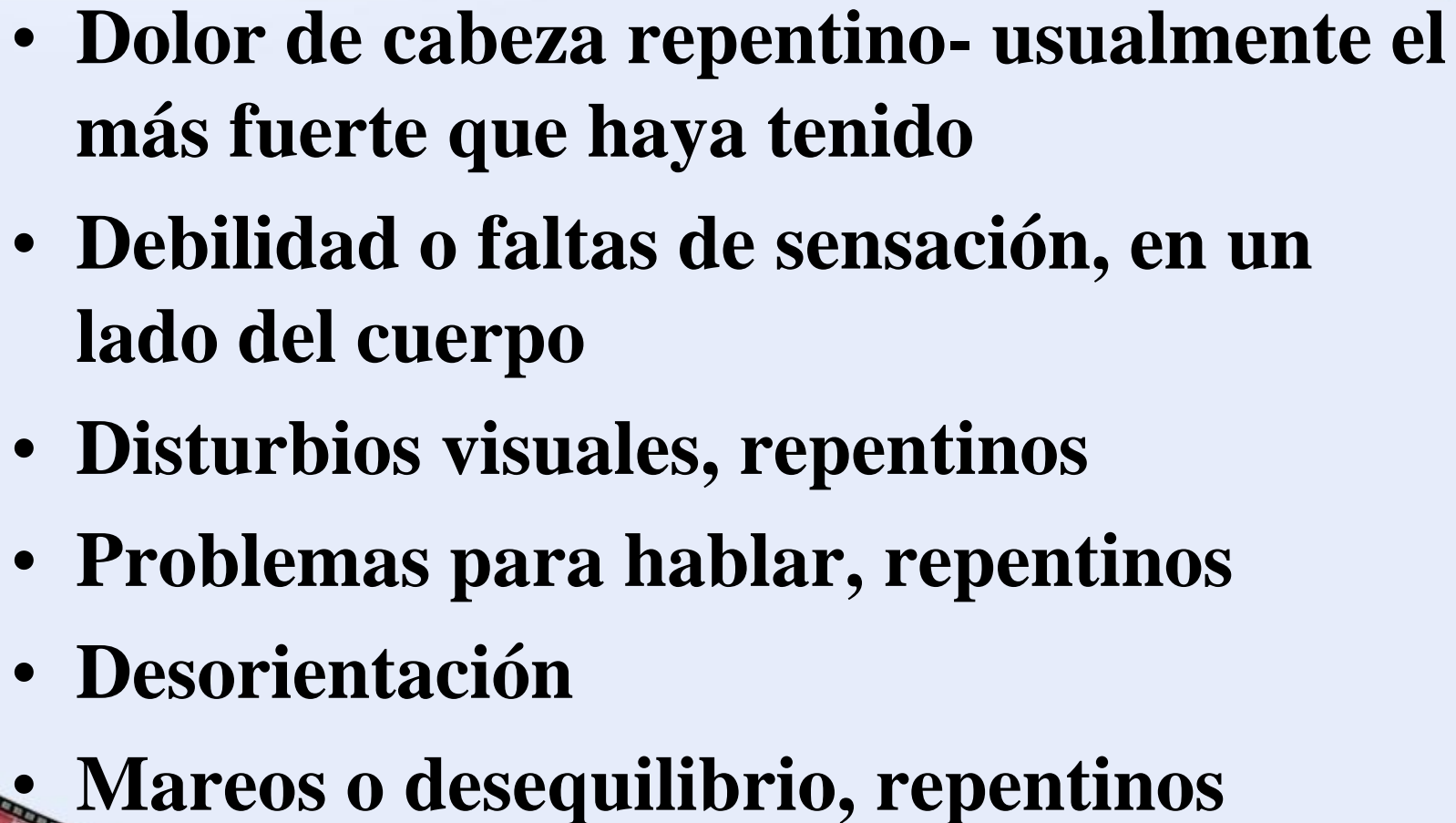


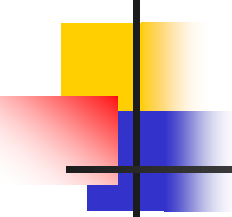
Estos factores, nos colocan en alto riesgo de ataques cardiacos y cerebrales.

- **Cada vez, se observan más niños y jóvenes obesos. Lo que aumenta la probabilidad de que cuando sean adultos tengan hipertensión, diabetes y otras condiciones relacionadas a la mala alimentación ¿Es esa la herencia que queremos dejarles?**



¿Cuáles son los síntomas?

- **Dolor de cabeza repentino- usualmente el más fuerte que haya tenido**
 - **Debilidad o faltas de sensación, en un lado del cuerpo**
 - **Disturbios visuales, repentinos**
 - **Problemas para hablar, repentinos**
 - **Desorientación**
 - **Mareos o desequilibrio, repentinos**
- 



Debes analizar tu estilo de vida y el de tu familia :

- **Comienza por tratar de cocinar con menos grasa y utilizar canola, aceite de maíz y/o de oliva.**
- **Promueve el ejercicio, apaga el televisor y los juegos por computadora y vayan a caminar, correr bicicleta o al parque**
- **No fumes y explícale a tus hijos lo peligroso que es para su salud.**
- **Promueve los ejercicios de relajación y de vez en cuando, pon música clásica suave o de relajación. Utiliza la aromaterapia (velas de olor) o algún otro sistema.**
- **Si tienes mucha tensión, cuando llegas del trabajo, pídele a tu familia que te permita 1/2 hora de descanso o relajación e invítalos a hacer lo mismo.**
- **Toma tus medicamentos para el control de la presión, la diabetes y el colesterol. Ninguna de estas condiciones se cura, solo se controlan.**

Si ya padeces de alguna condición, que puede ser factor de riesgo

- **No faltes a tus citas**
- **Toma tus medicamentos como lo indica el doctor**
- **Busca métodos de relajación**
- **Aliméntate bien**
- **Duerme las horas que tu cuerpo necesita**
- **Realiza algún tipo de ejercicio con recomendación médica**

Te espero en la próxima clase

