Salva a quien amas:

Guía rápida para reconocer y actuar ante un ataque cerebral (EVC / ACV)

Reconocer las señales puede salvar una vida.

Una guía rápida
para actuar sin demora.



MÁS CONCIENCIA
MÁS VIDAS

UN MAÑANA CON MÁS HISTORIAS

Dra. Erika Abarca
MEDICINA DE REHABILITACIÓN

TU FAMILIA TAMBIÉN CUENTA

Conoce la regla FAST

Identifica las señales de un ataque cerebral y actúa de inmediato.



MÁS CONCIENCIA MÁS VIDAS

Reconocer un ataque cerebral a tiempo puede salvar una vida.

F — Cara



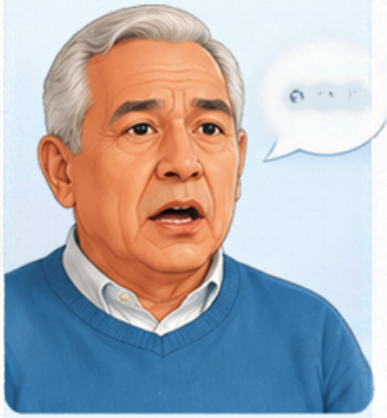
Pide a la persona que sonría. ¿Se le cae un lado de la cara?

A — Brazo



Pide que levante ambos brazos. ¿Uno está débil o se cae?

S — Habla



Pide que repita una frase sencilla. ¿Tiene dificultad para hablar o suena raro?

T — Tiempo



Si notas alguna de estas señales, es tiempo de llamar a emergencias.

También pueden presentarse:

Equilibrio

Pérdida súbita del equilibrio o dificultad para caminar.



Visión

Cambios repentinos en la visión.



Si notas una señal, llama de inmediato a emergencias.

UN MAÑANA CON MÁS HISTORIAS

Dra. Erika Abarca
MEDICINA DE REHABILITACIÓN

TU FAMILIA TAMBIÉN CUENTA

Ante la sospecha de un ataque cerebral, actúa ya

Cada minuto cuenta. Tu rápida acción puede salvar una vida y reducir sus consecuencias.



1 911

Llama al 911 o al número local de emergencias.

2

Anota la hora en que comenzaron los síntomas.

3

No esperes a que se pase.

No le des aspirina ni medicamentos por cuenta propia.

Puede ser peligroso.



El tiempo es cerebro.

Actúa hoy.
Más vidas mañana.

Dra. Erika Abarca
MEDICINA DE REHABILITACIÓN

Muchos ataques cerebrales pueden prevenirse.

Pequeñas acciones hoy, pueden darte más mañanas junto a quienes amas.



Revisa tu presión arterial
y consulta a tu profesional de salud.

Controla tu presión arterial.
Manténla en un rango saludable.

No fumes.
El tabaco aumenta el riesgo de un ataque cerebral.

Mantente activo.
Camina, muévete y cuida tu salud todos los días.

Lleva una alimentación saludable.
Más frutas, verduras y alimentos naturales.

MÁS CONCIENCIA MÁS VIDAS

Dra. Erika Abarca
MEDICINA DE REHABILITACIÓN

Conoce más en mi página de recursos

https://draerikaabarca.com/recursos.html