

---

# Factores de riesgo relacionados con un accidente cerebrovascular

Ciertos problemas de salud y de estilo de vida (los factores de riesgo) aumentan las probabilidades de tener un accidente cerebrovascular. El principal factor de riesgo de tener un accidente cerebrovascular es la presión arterial alta. Sin embargo, existen muchos otros factores que también implican un riesgo para usted. La lista que sigue lo ayuda a identificar los factores de riesgo que puede tener. De esta manera, sabrá dónde debe realizar cambios saludables. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que usted puede hacer para reducir sus factores de riesgo.

## ¿Cuáles son sus factores de riesgo?

Los factores de riesgo son diferentes para cada persona. Marque los que le correspondan. Tenga en cuenta que algunos factores como la edad no pueden modificarse. Pero hay otros que sí pueden manejarse.

### Factores de riesgo relacionados con cuestiones de salud

- ☐ Tiene presión arterial alta.
- ☐ Está excedido de peso.
- ☐ Tiene niveles de colesterol no saludables.
- ☐ Tiene fibrilación auricular.
- ☐ Tiene aleteo auricular.
- ☐ Ha tenido un ataque cardíaco.
- ☐ Las arterias se le han estrechado.
- ☐ Tiene diabetes.
- ☐ Es hombre.
- ☐ Es afroamericano.
- ☐ Es nativo de Alaska.
- ☐ Es indígena americano.

### Factores de riesgo relacionados con su estilo de vida

- ☐ Rara vez hace ejercicio.
- ☐ Come con frecuencia alimentos fritos, grasosos o salados.
- ☐ Fuma.
- ☐ Toma más de 2 copas/vasos de bebidas alcohólicas por día.

---

## Su edad y sus antecedentes familiares

\_\_\_\_\_ Tiene más de 60 años.

\_\_\_\_\_ Su padre, su madre, un hermano o una hermana ha tenido un accidente cerebrovascular.

## Síndrome metabólico

Cualquiera de los factores antes mencionados aumenta su riesgo de tener un accidente cerebrovascular. Pero tener 3 o más factores de riesgo lo multiplica. Esta es una afección denominada síndrome metabólico. Estos factores son demasiado peso localizado en la zona de la cintura, presión arterial alta, alto nivel de azúcar en sangre y niveles de colesterol no saludables. Si usted es mujer, sus riesgos también pueden incluir el síndrome del ovario poliquístico. Si tiene alguno de estos factores de riesgo, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y mejorar su salud general.