

Un estilo de vida saludable para prevenir otro ataque cerebral

Dejar los viejos hábitos puede ser difícil. Pero, si es su salud la que está en juego, nunca es demasiado tarde para hacer cambios positivos. Ciertos cambios de estilo de vida pueden resultarle sencillos. Otros quizás le resulten más difíciles. Por eso, si necesita ayuda, hable con el proveedor de atención médica, con familiares y con sus amigos.

Haga cambios saludables

- **Dieta.** El proveedor de atención médica le dará información sobre cambios alimentarios que probablemente tendrá que hacer según su situación. Es posible que le recomiende consultar a un nutricionista certificado para que lo ayude con esos cambios.
- **Control del peso.** Si tiene sobrepeso, el proveedor de atención médica trabajará con usted para que pueda perder peso y bajar su IMC (índice de masa corporal) a un nivel normal o casi normal. Hacer cambios en la dieta y aumentar la actividad física son de ayuda.
- **Deje de fumar.** Si fuma, este es el momento de dejar el hábito. Ya no hay tiempo para excusas. Fumar aumenta la presión arterial y daña las arterias. Ambas afecciones pueden provocar un ataque cerebral. Si quiere dejar de fumar, pida ayuda a al proveedor de atención médica. Inscríbase en un programa para dejar de fumar. Haga una lista de las razones por las que desea dejar de fumar, por ejemplo, para reducir el riesgo de cáncer de pulmón, y lea la lista a diario.
- **Limite el consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir un ataque cerebral. El alcohol también puede reaccionar con ciertos medicamentos. Pregúntele al proveedor de atención médica si es seguro para usted beber alcohol.
- **Obtenga apoyo.** Haber tenido un ataque cerebral puede causarle sentimientos de frustración o depresión. No pase por alto sus sentimientos, pero tampoco se detenga demasiado en ellos. Enfóquese en lo que puede hacer. También sirve hablar con familiares y amigos, con el proveedor de atención médica o con un miembro del clero.
- **Disminuya el estrés.** El estrés puede hacer que el corazón se esfuerce más, además de elevar la presión arterial. Procure reducir el estrés, intente no aferrarse a las molestias diarias. Pregúntese si un problema seguirá siéndolo al cabo de una semana. Descansar lo suficiente también es bueno. Y no se avergüenze y pida ayuda cuando la necesite.
- **Ejercicio.** Los ejercicios de fuerza y aeróbicos mejoran la capacidad funcional y para hacer las actividades de la vida diaria. También reducen el riesgo de que tenga otro ataque cerebral. Desarrolle un plan personalizado con el fisioterapeuta para cumplir los objetivos de actividad física.

Si tiene presión arterial alta

Una de las medidas más importantes que puede tomar para prevenir otro ataque cerebral es mantener controlada la presión arterial. Si tiene presión arterial alta, haga lo siguiente:

- Tome todos los medicamentos según lo indicado.
- Haga actividad física con regularidad. Intente ir aumentando hasta hacer al menos 40 minutos de actividad física de moderada a intensa al menos de 3 a 4 días a la semana.
- Hable con el proveedor de atención médica para saber cómo reducir el consumo de grasa y sal en la alimentación. Es muy probable que le indiquen que limite la ingesta de sal a 2,400 miligramos (mg) o menos por día.
- Mídase la presión arterial periódicamente. Escriba los resultados de estas mediciones y llévelos a los chequeos con el proveedor de atención médica.



Trate otros problemas de salud

Los ataques cerebrales generalmente tienen una relación estrecha con determinados problemas de salud. Por ejemplo, la presión arterial alta, las enfermedades del corazón y la diabetes. Si presenta alguna de estas afecciones, ahora es más importante que nunca mantenerlas bajo control. Para eso, tome los medicamentos que le hayan recetado y hágase chequeos regulares. Tenga en cuenta que las mismas elecciones de estilo de vida saludable que previenen los ataques cerebrales también ayudan a controlar estos otros problemas de salud.

Para familiares y amigos

Si su ser querido se siente deprimido, le será mucho más difícil cambiar su estilo de vida. Por lo tanto, preste atención a síntomas de tristeza, depresión o desolación. Estos sentimientos no son inusuales después de un ataque cerebral. Hable con el proveedor de atención médica en caso de tener dudas.