

Ataque Cerebral: ¿Cuál es Tu Riesgo?

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumente la probabilidad de tener un problema específico de salud, como un ataque cerebral.

Es diferente el riesgo de cada uno para sufrir un ataque cerebral porque todos tenemos distintos factores de riesgo.

Algunos factores de riesgo pueden ser reducidos con tratamiento y un estilo de vida saludable.

No es posible hacerlo con otros factores.

Lo principal es comprender lo que aumenta tu riesgo y lo que puedes hacer para reducirlo.

Muchas personas tienen factores de riesgo que no pueden cambiar, como la edad, haber sufrido antes un ataque cerebral, o tener antecedentes familiares de un ataque cerebral.

Otros riesgos que no puedes cambiar incluyen haber pasado la menopausia, o haber tenido problemas durante un embarazo, como preeclampsia.

Pero hay muchos factores que puedes cambiar con tratamiento.

Esto incluye otras condiciones de salud, como la diabetes, presión arterial alta, y nivel alto de colesterol.

Otros factores de riesgo que puedes cambiar incluyen fumar, beber demasiado alcohol, tener sobrepeso, y no comer alimentos sanos.

Es verdad que todos estos factores de riesgo elevan la posibilidad de tener un ataque cerebral.

Pero lo opuesto es también verdad: El riesgo de un ataque cerebral es reducido cuando una persona deja de fumar, consume cantidades moderadas de alcohol o no bebe; hace ejercicio regularmente, come alimentos buenos para el corazón, y baja de peso si lo necesita.

El riesgo de un ataque cerebral también es menor cuando se controlan otras condiciones médicas.

Todo esto puede parecer mucho que hacer y pensar.

Conociendo tus factores de riesgo, cuáles puedes cambiar y los que no puedes cambiar, ayudará a ponerte en dirección de lo que puedes hacer para reducir tu riesgo de un ataque cerebral.

Si necesitas ayuda para saber cuáles son los siguientes pasos, puedes consultar con tu doctor.

Juntos pueden formular un plan para ayudarte a vivir de la manera más saludable posible.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ataque Cerebral: ¿Cuál es Tu Riesgo?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

