

Semáforo para pacientes con derrame cerebral

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: _____

Teléfono: _____



Zona verde

Me siento bien.

- Mantengo mi presión arterial en 130/80 o por debajo de este valor, o en el que mi médico/proveedor me recomienda: ____/____.
- Puedo pensar con claridad.
- No tengo dolor de cabeza ni problemas de visión.
- No tengo problemas para hablar ni para tragar.
- No tengo debilidad o entumecimiento inusual en los brazos o las piernas.
- Me mantengo firme cuando estoy de pie.
- Puedo hacer mis actividades diarias.
- No fumo.

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

Haré lo siguiente:

- Controlaré mi presión arterial con regularidad.
- Seguiré una dieta sana, limitaré el consumo de cafeína y alcohol.
- Haré ejercicio y continuaré con el tratamiento si mi médico/proveedor me lo indicó.
- Beberé mucha agua, a menos que mi médico/proveedor me lo limite.
- Tomaré mi medicamento como mi médico me lo recetó.
- Acudiré a las citas médicas.



Zona amarilla

No me siento bien.

- Tengo mareos o dolores de cabeza de vez en cuando.
- Me cuesta pensar con claridad.
- No estoy seguro de haber tomado mis medicamentos.
- No puedo hacer mis actividades diarias.
- Tengo debilidad o entumecimiento breve o temporal en los brazos o las piernas.
- Me siento inestable cuando estoy de pie.
- Mi presión arterial es superior a 140/90 o está en el valor que mi proveedor me recomienda: ____/____.

¡Precaución!

Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Informaré de estos síntomas a mi médico/proveedor lo antes posible.
- Seguiré tomando mi medicamento como mi médico me lo recetó.
- Llamaré a mi proveedor o resurtiré mis medicamentos si me quedan para menos de 3 días.

- _____
- _____
- _____



Zona roja

¡Me siento fatal!

- Tengo problemas para hablar o mis familiares/amigos no entienden mis palabras.
- No puedo caminar.
- No puedo mover el brazo o la pierna con facilidad; los siento pesados o entumecidos.
- Me siento confundido o desorientado.
- Tengo la cara o la sonrisa caída de un lado.
- Tengo problemas de visión.
- Tengo un fuerte dolor de cabeza sin una causa conocida.
- Mi presión arterial es superior a 160/90.

¡Busque ayuda!

Actúe AHORA:

- **LLAME AL 911 o busque atención médica INMEDIATAMENTE y diga lo siguiente: "Necesito que me evalúen de inmediato. Estoy preocupado porque creo que estoy teniendo un derrame cerebral".**
- NO intente conducir hasta el hospital.
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:

- _____
- _____
- _____



¿Tiene signos de un derrame cerebral?

ACTÚE YA: LLAME AL 911

Esté atento a estos signos y síntomas de un derrame cerebral:

ACTÚE YA: controle su equilibrio, los ojos, la cara, el brazo y el habla, y actúe a tiempo



Equilibrio

Controle si tiene pérdida repentina del equilibrio.



Ojos

Compruebe si perdió la visión o no está clara.



Cara

Mire si tiene una sonrisa desigual.



Brazo

Controle si un brazo está débil.



Habla

Preste atención a si habla arrastrando las palabras.



Tiempo

Llame al 911 de inmediato.