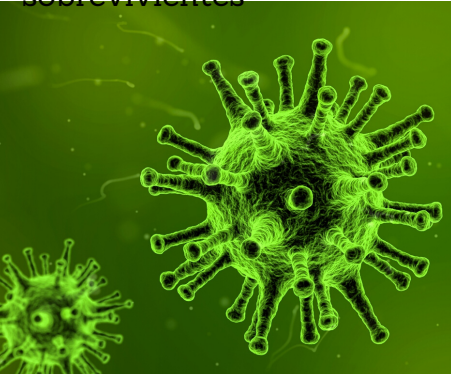




Un boletín comunitario conectando a sobrevivientes de ataques cerebrovasculares, cuidadores y la comunidad. Nuestro enfoque es aumentar la conciencia del accidente cerebrovascular, proporcionar educación e informar sobre recursos locales, investigaciones activas, y tratamientos de ataques cerebrovasculares para los sobrevivientes



COVID-19 MANTIENE ALEJADOS A LOS PACIENTES CON ATAQUES CEREBRALES

En todo el país, los centros para ataques cerebrovasculares están viendo una caída dramática en admisiones durante la crisis de COVID 19, que sugiere que los pacientes tal vez elijan no buscar atención para un ataque cerebral por temor a exponerse al coronavirus. El Dr. Sean Savitz, Director del Instituto de Ataques Cerebrovasculares en Houston, está viendo una disminución del 30% en admisiones por ataques cerebrovasculares en las últimas 8 semanas en el Memorial Hermann TMC Stroke Center. "Queremos que la comunidad de Houston sepa que podemos proporcionar atención cautelosa durante el brote de COVID-19. Si los pacientes sienten que es mejor que se queden en casa y están en medio de un ataque cerebral, eso podría llevar a muchas peores consecuencias." dice el Dr. Savitz. [Lea la entrevista completa en ingles aquí.](#)

¡Durante un accidente cerebrovascular agudo, 2 millones de células cerebrales mueren por minuto!

SOBRELLEVANDO COVID-19

de Jennifer B. Hughes

Parece cambiar todos los días. Podríamos sentirnos fuertes un día, pero asustados o estresados al día siguiente. A diario los cambios pueden hacernos sentir ansiosos porque nuestro cerebro comienza a tratar de controlar las cosas que teme. La "conexión a tierra" es una excelente estrategia para lidiar con esto porque te ayuda a volver al momento presente usando tus cinco sentidos.

Una gran herramienta de conexión a tierra es "54321", donde comienzas mirando alrededor y nombrándote a sí mismo 5 cosas que puedes VER, después 4 cosas que puedes TOCAR, 3 cosas que puedes ESCUCHAR, 2 cosas que puedes OLER, y 1 cosa que puedes SABOREAR. ¡Conectarse con tus sentidos puede llevarte instantáneamente al momento presente, alejándote de los pensamientos estresantes!

SEPA LOS SIGNOS DE ACCIDENTE CEREbroVASCULAR

Un derrame cerebral, es un ataque cerebral, donde cada segundo cuenta... ¡Piensa RÁPIDO para aprender señales de advertencia de un ataque cerebral!

F- Pídale a la persona que sonría; ¿Parece caído un lado de su cara?

A- Pídale a la persona que levante ambos brazos.

¿Un brazo no se mueve igual que el otro?

S- Pídale a la persona que repita una frase simple.

¿Es su habla arrastrando o extraño?

T- Si observa alguno de estos signos, ¡ES HORA DE LLAMAR AL 911 inmediatamente!

SEPA LOS SINTOMAS MENOS COMUNES

- CONFUSIÓN repentina, dificultad para hablar o entender el habla
- PROBLEMAS DE VISTA repentina en uno o ambos ojos
- PROBLEMAS REPENTINOS PARA CAMINAR, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Dolor de cabeza severo repentino por causa desconocida

STROKE STRIDES

MAYO 2020

Un Boletín Mensual del UTHealth Stroke Institute

KNOW STROKE | FACTS

Make the stroke call. 9-1-1
stroke.nih.gov

KNOW
STROKE

In the United States,
40 someone suffers from a stroke
every 40 seconds.

A stroke-related
4 death occurs
every 4 minutes.

An additional
4 million people will die of stroke by 2030,
a 21.9% increase in prevalence from 2013.

- El ataque cerebral es la quinta causa de muerte y una causa principal de discapacidad en adultos en los Estados Unidos.
- El ataque cerebral mata el doble de mujeres que el cáncer de seno.
- El derrame cerebral es un ataque cerebral. Ocurre cuando una de las arterias del cerebro está bloqueada o estalla.
- Como resultado, parte del cerebro no recibe la sangre que necesita, causando que las células del cerebro mueran.

- IV tPA (activador de plasminógeno tisular) es un medicamento anticoagulante aprobado para tratar accidentes cerebrovasculares agudos.
- El tratamiento IV tPA depende del tiempo.
- Dentro de las 4.5 horas del inicio del accidente cerebrovascular, IV tPA sigue siendo el estándar de atención para la mayoría de pacientes con accidente cerebrovascular isquémico.
- El accidente cerebrovascular causado por un coágulo se llama accidente cerebrovascular isquémico que representa aproximadamente el 85% de los accidentes cerebrovasculares en los Estados Unidos.

Prueba Tu Conocimiento Sobre Ataques Cerebrales

EL NETWORK DE ATAQUES CEREbroVASCULARES

Si busca un grupo de apoyo en línea, vaya a strokenetwork.org. Es un grupo activo. Todos en el grupo han sobrevivido a derrame cerebral y tienen grandes ideas que están dispuestos de compartir.

PRESION ARTERIAL ALTA = EL ASESINO SILENCIOSO

La presión arterial es la presión de sangre empujando contra las paredes de tu arteria. La presión arterial alta o la hipertensión a menudo es llamado el asesino silencioso. Puede que no tenga síntomas, pero es un factor de riesgo importante de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Monitorear su presión sanguínea en casa puede ayudar a que lo mantengas bajo control. ¡SEPA SUS NÚMEROS! ¡Verifique su presión arterial para mirar en qué categoría se encuentra!

[DESCARGUE SU RASTREADOR DE PRESIÓN ARTERIAL](#)

Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

heart.org/bplevels

STROKE STRIDES

MAYO 2020

Un Boletín Mensual del UTHealth Stroke Institute

INVESTIGACIÓN DE ATAQUES CEREBRALES

PISCIS III es un estudio clínico de investigación que evalúa si un medicamento de células madre ayudará a mejorar la función en aquellos que recientemente sufrieron un ataque cerebral isquémico. Usted o un ser querido puede calificar si esta entre 35 y 75 años, si su ataque cerebral isquémico fue en los últimos 23 meses y tiene movimiento limitado en los brazos / piernas.

Para obtener más información sobre el estudio y la elegibilidad, comuníquese con el Dr. Sean Savitz, Director del Instituto UTHealth para Ataques Cerebrales y Enfermedades Cerebrovasculares en 713-500-7085 o Dorothea.M.Parker@uth.tmc.edu.

GRUPOS DE APOYO DE ATAQUES CEREBRALES

West Houston Stroke Warriors es el grupo de apoyo de ataques cerebrales más grande de Houston con más de 120 sobrevivientes de ataques cerebrales y cuidadores. Conoce nuevos amigos, disfruta de actividades divertidas o comparte tu historia con otros sobrevivientes de un derrame cerebral.

Este grupo se reúne todos los sábados a las 10 a.m. Para unirse o para más información, contacte a Wanda Adams, 281-588-8590 o wanda.adams@hcahealthcare.com.



ESTRELLA VOLUNTARIA DE ATAQUE CEREBRAL



Sandi G. Shaw, BSN, RN, ASC-BC es la directora del programa Stroke en el Memorial Hermann TMC. Sandi completó su Licenciatura en Ciencias en Enfermería del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas en Houston. Ella tiene más de 20 años de experiencia clínica en atención e investigación de accidentes cerebrovasculares agudos. El cuidado del accidente cerebrovascular no es solo una profesión para Sandi, pero también es algo personal. Ella es la hija de alguien que sobrevivió doblemente un derrame cerebral y actúa como la principal cuidadora de su madre mientras está manteniendo una posición de liderazgo a tiempo completo y asistiendo a la escuela de posgrado en el programa de MBA de la Escuela de Negocios de la Universidad de la Mujer de Texas.

Sandi G. Shaw, BSN, RN, ASC-BC

Sandi es una defensora de los pacientes y de la comunidad. Por muchos años, ella ha participado en innumerables programas de alcance comunitario conociendo el impacto que la educación tiene en la sociedad. Sandi es coautora de un manuscrito sobre su trabajo en la comunidad y espera compartir los resultados con sus colegas. ¡Estamos emocionados de reconocer a Sandi como la estrella voluntaria de mayo!

COMPARTA SU HISTORIA

Si tiene un tema o problema que le gustaría que incluyéramos o si es un sobreviviente de ataque cerebral o un cuidador que quisiera compartir su historia, envíe un correo electrónico a Giselle Montes, Gerente del programa: Giselle.M.Montes@uth.tmc.edu o llame al número 713-500-6028