



# ESTÉ CONSCIENTE Y PREPARADO: PREVENCIÓN DE ATAQUE CEREBRAL

80% de ataques o derrames cerebrales son prevenibles. ¡La educación y preparación pueden ayudar a reducir SU riesgo de tener un ataque o derrame cerebral para tener una vida más sana!

CONOZCA SU RIESGO

La presión sanguínea alta es la causa principal de ataque o derrame cerebral. ¡Para aprender más de la salud de su presión sanguínea tome una prueba! Otros factores de riesgo incluyen:



Fumar



Diabetes



Inactividad



Obesidad



Colesterol  
alto



Arritmia  
cardíaca

REDUZCA SU RIESGO



Deje de  
fumar



Haga ejercicio por lo  
menos 150 minutos  
por semana



Baje de  
peso



Consuma una dieta  
saludable con un  
mínimo de 5 frutas  
y vegetales por día



Reduzca  
el estrés



Limite el consumo de alcohol  
a 1 o 2 bebidas por día



Acuda a sus  
chequeos regulares