



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