

Puntaje de riesgo de ACV

Cada casilla equivale a 1 punto. Sume los puntos totales al final de cada columna y compare sus resultados con los niveles de riesgo de ataque cerebrovascular (ACV) que se encuentran al reverso.

FACTOR DE RIESGO	RIESGO ALTO	PRECAUCIÓN	RIESGO BAJO
Presión arterial	<input type="checkbox"/> >140/90 o no sabe	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89	<input type="checkbox"/> <120/80
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/> Latidos cardiacos irregulares	<input type="checkbox"/> No sabe	<input type="checkbox"/> Latidos regulares
Tabaquismo	<input type="checkbox"/> Fumador	<input type="checkbox"/> Está intentando dejar de fumar	<input type="checkbox"/> No fumador
Colesterol	<input type="checkbox"/> >240 o no sabe	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> <200
Diabetes	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> Prediabetes	<input type="checkbox"/> No
Actividad física	<input type="checkbox"/> No hace ejercicio	<input type="checkbox"/> Entre 1 y 2 veces por semana	<input type="checkbox"/> Entre 3 y 4 veces por semana
Peso	<input type="checkbox"/> Con sobrepeso	<input type="checkbox"/> Algo de sobrepeso	<input type="checkbox"/> Peso saludable
Familiares con ACV	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No está seguro	<input type="checkbox"/> No
PUNTUACIÓN TOTAL	<input type="checkbox"/> Riesgo alto	<input type="checkbox"/> Precaución	<input type="checkbox"/> Riesgo bajo

Resultados del puntaje de riesgo



Riesgo alto, 3 puntos o más: Hable con su proveedor de asistencia médica de inmediato y pregunte sobre un plan de prevención de ataques cerebrovasculares. Programe una cita hoy.



Precaución, entre 4 y 6 puntos: Usted presenta varios riesgos que, si aumentan, lo colocarán ante un riesgo mayor de ataque cerebrovascular. Tome el control ahora y trabaje para reducir el riesgo.



Riesgo bajo, entre 6 y 8 puntos: Ya está controlando bien el riesgo de ataque cerebrovascular. Continúe estando informado sobre sus cifras. Obtenga consejos en www.stroke.org.

Pregunte a su profesional de atención médica cómo reducir su riesgo de sufrir un ACV.

Para reducir su riesgo:

1. Conozca su presión arterial.
2. Sepa si tiene fibrilación auricular.
3. Si fuma, deje de hacerlo.
4. Sepa si tiene el colesterol alto.
5. Si tiene diabetes, siga las recomendaciones para controlarla.
6. Incluya hacer ejercicio en su rutina diaria.
7. Coma alimentos con bajo contenido de sodio (sal) y grasas.

Utilice FAST para recordar señales de ataque cerebrovascular:



FACE (cara): ¿Tiene un lado de la cara caído?



ARM (brazo): ¿Uno de los brazos se desvía hacia abajo?



SPEECH (el habla): ¿Suena diferente a lo habitual?



TIME (tiempo): Si observa alguno de estos signos, **llame de inmediatamente al 9-1-1.**

1-800-STROKES (787-6537) • www.stroke.org