



El accidente cerebrovascular y las mujeres

Un accidente cerebrovascular, en ocasiones llamado "ataque cerebral", sucede cuando el flujo sanguíneo a una parte del cerebro se detiene o queda obstruido y las células cerebrales comienzan a morir. El accidente cerebrovascular es la cuarta causa principal de muerte en las mujeres. El accidente cerebrovascular también mata a más mujeres que hombres cada año. Existen algunos factores de riesgo propios de la mujer en cuanto al accidente cerebrovascular, incluidos el uso de anticonceptivos hormonales, la menopausia y ciertos problemas relacionados con el embarazo, como la preeclampsia. Un accidente cerebrovascular puede dejarte incapacitada de forma permanente. Pero muchos accidentes cerebrovasculares son evitables o tratables.

P: ¿Cómo los accidentes cerebrovasculares afectan de manera diferente a hombres y mujeres?

R: Los accidentes cerebrovasculares afectan a hombres y mujeres de varias maneras diferentes:

- Más mujeres que hombres mueren por un accidente cerebrovascular. Esto se debe a que más mujeres sufren accidentes cerebrovasculares en la madurez y a que viven más que los hombres. Pero las mujeres de entre 45 y 54 años de edad también tienen más probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular que los hombres de la misma edad.
- Más mujeres que hombres sufren otro accidente cerebrovascular durante los cinco años posteriores al primero.

P: ¿Cuáles son los síntomas de un accidente cerebrovascular en las mujeres?

R: Los síntomas del accidente cerebrovascular aparecen de repente. Los **síntomas más comunes** son:

- Entumecimiento o la debilidad en el rostro, el brazos o la piernas, especialmente, de un solo lado del cuerpo
- Confusión o dificultades para hablar o comprender
- Dificultades para ver con uno o ambos ojos
- Dificultades para caminar, mareos o pérdida de equilibrio o coordinación
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida

P: ¿Qué necesito saber sobre mi riesgo de accidente cerebrovascular?

R: Ciertos hábitos y problemas de salud aumentan tu riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Puedes controlar muchos de los factores de riesgo de un accidente cerebrovascular.

- **Los hábitos que puedes controlar** incluyen no fumar, comer de manera saludable, hacer actividad física, limitar el consumo de alcohol y reducir el estrés. Consulta a tu médico y al profesional de enfermería sobre los pasos que puedes seguir para dejar de fumar, comer de manera más saludable y reducir el estrés.
- **Los problemas de salud que puedes mejorar** incluyen hipertensión (el principal factor de riesgo de accidente cerebrovascular), colesterol alto, sobrepeso y obesidad, y diabetes. Si tienes uno o más de estos problemas de salud, consulta a tu médico y al profesional de enfermería para hacer cambios saludables para reducir tu riesgo. Tu médico también puede recetarte medicamentos para ayudarte a controlar la presión arterial o el colesterol.
- **Los factores de riesgo que no puedes controlar** incluyen tu edad, tus antecedentes familiares y la menopausia. Conocer los factores de riesgo que no es posible controlar puede ayudarte a ti y a tu médico a decidir cuál es el plan adecuado para reducir cualquier otro factor de riesgo de accidente cerebrovascular.

P: ¿Cuáles son los factores de riesgo de accidente cerebrovascular propios de las mujeres?

R: Algunos factores de riesgo de accidente cerebrovascular son propios de las mujeres. Estos pueden incluir:

- Tener antecedentes de problemas durante el embarazo, como diabetes gestacional o preeclampsia
- Usar anticonceptivos hormonales (ciertos tipos de píldoras combinadas, parches y anillos vaginales)
- Usar terapia hormonal para la menopausia durante o después de la menopausia

- Tener una cintura de más de 35 pulgadas, con un nivel de triglicéridos mayor a 128 miligramos por decilitro

Otros factores de riesgo de accidente cerebrovascular que pueden afectar a los hombres pero son más comunes en las mujeres incluyen migrañas con aura, fibrilación auricular (latidos irregulares) y diabetes.

P: ¿Por qué el embarazo afecta mi riesgo de accidente cerebrovascular?

R: Durante y poco después del embarazo, su riesgo de accidente cerebrovascular es mayor. Aunque los accidentes cerebrovasculares relacionados con el embarazo no son comunes, la cantidad de mujeres que sufren un accidente cerebrovascular durante o poco después del embarazo va en aumento. Las mujeres afroamericanas, las mujeres mayores de 35 años y las mujeres con lupus o migrañas corren más riesgo de sufrir un

accidente cerebrovascular relacionado con el embarazo. Los problemas de salud que pueden surgir durante el embarazo, como la preeclampsia, la hipertensión gestacional y la diabetes gestacional, también aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en el futuro.

P: ¿Cómo la menopausia afecta mi riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular?

R: La menopausia aumenta tu riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular debido a que tus ovarios dejan de producir estrógeno. El estrógeno es una hormona que puede ayudar a mantener los vasos sanguíneos relajados y abiertos, y a que el cuerpo mantenga un equilibrio saludable entre el colesterol malo y el bueno. Sin estrógeno, el colesterol puede comenzar a acumularse en las paredes de las arterias. Esto puede ocasionar un accidente cerebrovascular y otros tipos de enfermedades cardíacas.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre el accidente cerebrovascular, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

- **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre**
Número de teléfono: 301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov
- **American Stroke Association**
Número de teléfono: 888-478-7653
www.strokeassociation.org
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
Número de teléfono: 800-232-4636
www.cdc.gov

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- Personal del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidente Cerebrovascular
- Cheryl Bushnell, M.D., M.H.S., profesora de Neurología, directora, Wake Forest Baptist Stroke Center, Wake Forest Baptist Health

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 27 de febrero de 2017.

Última revisión del contenido: 24 de enero de 2017.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662

