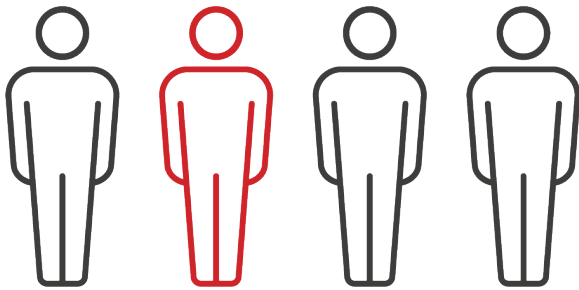




American
Stroke
Association.
*A division of the
American Heart Association.*

YO EVITARÉ otro ataque cerebral o ataque cardíaco



1 DE 4
SOBREVIVIENTES DE ATAQUE CEREBRAL O ATAQUE CARDÍACO RELACIONADOS A COÁGULOS SUFRIRÁN OTRO MÁS.

Un ataque cerebral isquémico o ataque cardíaco anterior lo pone en **mayor riesgo** de sufrir uno más.



de los ataques cerebrales isquémicos y ataques cardíacos pueden prevenirse con:

- Controlar la presión arterial, el colesterol y la diabetes
- Tomar decisiones para un estilo de vida saludable
- Tomar medicamentos siguiendo la recomendación de su doctor

Tomar aspirina — conforme la recomendación de un doctor — es una de las formas en que puede ayudar a prevenir que ocurra otro.



La aspirina no es apropiada para todos, así que asegúrese de hablar con su doctor antes de comenzar un régimen de aspirina.

Prevenir otro ataque cerebral o ataque cardíaco empieza con **USTED**. No se espere para hablar con su doctor sobre un plan de prevención que sea adecuado para usted.

UNO ES SUFICIENTE

Consejos para ayudarle a evitar otro ataque cerebral o ataque cardíaco:

- ✓ Conservar mis citas de seguimiento.
- ✓ Tomar mis medicinas recomendadas y hablar con mi doctor antes de hacer algún cambio.
- ✓ Controlar mis factores de riesgo con pequeños pasos saludables para lograr un gran impacto.
- ✓ Conectarme con un grupo para conseguir apoyo, información y experiencias compartidas.
- ✓ Preguntar a mi doctor sobre programas de rehabilitación para ataque cerebral o ataque cardíaco que sean apropiados para mí.
- ✓ Llamar al 911 si veo o siento algunas señales de advertencia o síntomas de ataque cerebral o ataque cardíaco.

La iniciativa de prevención secundaria de la Asociación Americana del Corazón es patrocinada a nivel nacional por



Más información en
stroke.org/OnesEnough