

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración
de la creatividad.

Realidades sobre los derrames cerebrales:

- En los Estados Unidos, los derrames cerebrales son la quinta causa de muerte en hombres y la tercera causa de muerte en mujeres.
- Los hombres afroamericanos tienen el mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral y tienen una tasa de derrames cerebrales dos veces más alta que la de los hombres de raza blanca.
- Una de cada cinco mujeres en los Estados Unidos sufre un derrame cerebral y los derrames cerebrales matan el doble de mujeres que el cáncer de mama.
- Aproximadamente el 60% de las muertes por derrame cerebral son de mujeres.
- Las mujeres afroamericanas son más propensas a sufrir un derrame cerebral que cualquier otro grupo de mujeres en los Estados Unidos (dos veces más probabilidades de tener un derrame cerebral que las mujeres de raza blanca). También tienden a sufrir derrames cerebrales a edades más tempranas y a sufrir derrames cerebrales más graves.
- El derrame cerebral es la cuarta causa de muerte para los hispanos en los Estados Unidos.
- Los hispanos tienen las mayores tasas de presión arterial alta, diabetes y obesidad, que son los principales factores de riesgo para sufrir un derrame cerebral.
- El riesgo de sufrir un derrame cerebral aumenta con la edad, pero puede ocurrir a cualquier edad. El riesgo de sufrir un derrame cerebral también varía según la ubicación geográfica, y donde más derrames cerebrales ocurren es en el sureste de los Estados Unidos, conocido también como el "cinturón del derrame cerebral".

Factores de riesgo:

- Presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés): uno/a de cada tres hombres/mujeres con HBP no sabe que la tiene.
- Tener sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Ser físicamente inactivo
- Anemia falciforme (trastorno genético común en afroamericanos)
- Fumar: el riesgo de un derrame cerebral se duplica
- Comer demasiada sal
- Colesterol alto
- Haber sufrido un derrame cerebral con anterioridad o un Ataque Isquémico Transitorio (TIA, por sus siglas en inglés)
- Antecedentes familiares de derrames cerebrales
- Embarazo (asociado con la presión arterial alta)
- Dieta poco saludable
- Tomar demasiado alcohol (puede incrementar la presión arterial)
- Problemas de salud mental como ansiedad y depresión, que es dos veces más probables que los experimenten mujeres que hombres