



WHAT IS STROKE?



DEFINITION

/STRŌK/

A stroke is a **medical emergency** that occurs when the blood supply to the brain is interrupted, depriving brain cells of the oxygen and nutrients they need to function. This interruption can result in brain cell death and irreversible damage within minutes.



RISK FACTORS FOR STROKE

Diabetes, heart disease, hypertension, high cholesterol, smoking, obesity, physical inactivity, sickle cell disease, sleep apnea, overconsumption of alcohol, and eating a diet high in saturated fats, trans fats, cholesterol, or sodium are all **modifiable risk factors**. Other risk factors beyond your control include genetics, older age, being Black, being female, and having a history of prior stroke.

There are two main types of stroke: **ischemic** and **hemorrhagic**.



ISCHEMIC STROKES

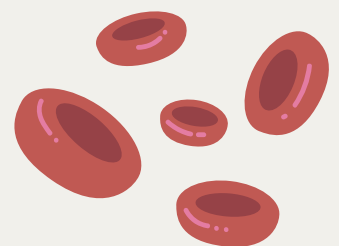
Ischemic strokes occur when a blood clot restricts or obstructs blood flow. They make up approximately 87% of stroke cases.



HEMORRHAGIC STROKES

Hemorrhagic strokes occur when a blood vessel ruptures, preventing proper blood flow to the brain. They make up approximately 13% of stroke cases.

COMMON SYMPTOMS



One of the quickest ways to memorize common stroke symptoms is by remembering the acronym **BE FAST**.

- **B** stands for **balance loss**
- **E** stands for **eyesight changes**
- **F** stands for **face drooping**
- **A** stands for **arm weakness**
- **S** stands for **speech difficulty**
- **T** stands for **time to call 911** when you spot these symptoms

ALWAYS CALL 911

If you suspect someone is having a stroke, call emergency services immediately. Never wait to see if symptoms go away on their own because brain damage can start within minutes. Every second counts, and immediate medical attention can greatly reduce the risk of permanent disability or death.



STROKE FACTS:

- Strokes are a **leading cause of death** and **long-term disability worldwide**.
- Every 40 seconds, someone in the United States experiences a stroke.
- **Sudden numbness** and **severe headaches** can also be signs of a stroke. However, chest pain is not.
- Most strokes are **painless**.
- Up to 90% of strokes could be **prevented** by addressing ten modifiable risk factors.

HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B I N G O

A stroke is a medical emergency	Strokes only affect the heart	Diabetes is a risk factor for stroke	BE FAST helps identify symptoms	Call 911 immediately if a stroke is suspected
Ischemic strokes cause seizures	Hemorrhagic strokes are caused by bleeding in the brain	Stroke symptoms will go away on their own	Face drooping is a symptom	High blood pressure is a risk factor for stroke
Every 40 seconds, someone in the U.S. has a stroke	Strokes are painful		Sudden numbness can be a warning sign	Genetics can increase stroke risk
Smoking is a risk factor	Men have a higher risk of stroke	Chest pain is a symptom	Strokes can cause disability and death	White individuals have a higher risk of stroke
Strokes do not cause permanent damage to your body	There are 3 types of strokes	Obesity and physical inactivity are risk factors for stroke	Strokes are not preventable	Strokes occur when blood supply to the brain is interrupted

¿QUÉ ES UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR?

DEFINICIÓN /STRÖK/

Un accidente cerebrovascular es una emergencia médica que ocurre cuando se interrumpe el suministro de sangre al cerebro, privando a las células cerebrales del oxígeno y los nutrientes que necesitan para funcionar. Esta interrupción puede provocar la muerte de las células cerebrales y daños irreversibles en cuestión de minutos.



FACTORES DE RIESGO DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

La diabetes, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, el colesterol alto, el tabaquismo, la obesidad, la inactividad física, la anemia de células falciformes, la apnea del sueño, el consumo excesivo de alcohol y una dieta rica en grasas saturadas, grasas trans, colesterol o sodio son factores de riesgo modificables. Otros factores de riesgo que escapan a su control incluyen la genética, la edad avanzada, ser de raza negra, ser mujer y tener antecedentes de accidentes cerebrovasculares.

Hay dos tipos principales de accidente cerebrovascular: **isquémico** y **hemorrágico**.

ACCIDENTES CEREBROVASCULARES ISQUÉMICOS



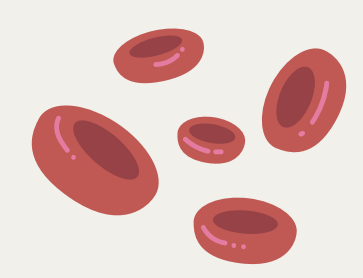
Los accidentes cerebrovasculares isquémicos ocurren cuando un coágulo sanguíneo restringe u obstruye el flujo sanguíneo. Representan aproximadamente el 87 % de los casos de accidente cerebrovascular.

ACCIDENTES CEREBROVASCULARES HEMORRÁGICOS



Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos ocurren cuando un vaso sanguíneo se rompe, lo que impide el flujo sanguíneo adecuado al cerebro. Representan aproximadamente el 13 % de los casos de accidente cerebrovascular.

SÍNTOMAS COMUNES



Una de las formas más rápidas de memorizar los síntomas comunes de un accidente cerebrovascular es recordar **R.Á.P.I.D.O.**

- **R** significa **rostro caído**
- **Á** significa **alteraciones del equilibrio**
- **P** significa **pérdida de fuerza en el brazo o una pierna**
- **I** significa **impedimento visual repentino**
- **D** significa **dificultad para hablar**
- **O** significa **obtener ayuda**

Llama al 911.

SIEMPRE LLAME AL 911



Si sospecha que alguien está sufriendo un derrame cerebral, llame a los servicios de emergencia de inmediato. Nunca espere a ver si los síntomas desaparecen por sí solos, ya que el daño cerebral puede comenzar en cuestión de minutos. Cada segundo cuenta, y la atención médica inmediata puede reducir considerablemente el riesgo de discapacidad permanente o muerte.

DATOS SOBRE EL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR:

- Los accidentes cerebrovasculares son una de las principales causas de muerte y discapacidad a largo plazo en todo el mundo.
- Cada 40 segundos, alguien en Estados Unidos sufre un accidente cerebrovascular.
- El entumecimiento repentino y los fuertes dolores de cabeza también pueden ser signos de un accidente cerebrovascular. Sin embargo, el dolor en el pecho no lo es.
- La mayoría de los accidentes cerebrovasculares son indoloros.
- Hasta el 90 % de los accidentes cerebrovasculares podrían prevenirse abordando diez factores de riesgo modificables.

CÓMO JUGAR AL

- Lee cada afirmación en un recuadro.
- Si la afirmación es **VERDADERA** según el folleto, táchala.
- ¡Consigue 5 en línea (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B I N G O

Un accidente cerebrovascular es una emergencia médica.	Los accidentes cerebrovasculares solo afectan al corazón	La diabetes es un factor de riesgo para sufrir un accidente cerebrovascular	R.A.P.I.D.O. ayuda a identificar los síntomas	Llame al 911 inmediatamente si sospecha que usted o alguien más está sufriendo un derrame cerebral
Los accidentes cerebrovasculares isquémicos provocan convulsiones	Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos son causados por sangrado en el cerebro	Los síntomas de un accidente cerebrovascular desaparecerán por sí solos	La flacidez facial es un síntoma	La presión arterial alta es un factor de riesgo para sufrir un accidente cerebrovascular
Cada 40 segundos, una persona en Estados Unidos sufre un accidente cerebrovascular	Los accidentes cerebrovasculares son dolorosos		El entumecimiento repentino puede ser una señal de advertencia	La genética puede aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular
Fumar es un factor de riesgo	Los hombres tienen un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular	El dolor de pecho es un síntoma	Los accidentes cerebrovasculares pueden causar discapacidad y la muerte	Las personas blancas tienen un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular
Los accidentes cerebrovasculares no causan daños permanentes al cuerpo	Hay 3 tipos de accidentes cerebrovasculares	La obesidad y la inactividad física son factores de riesgo de accidente cerebrovascular	Los accidentes cerebrovasculares no son prevenibles	Los accidentes cerebrovasculares ocurren cuando se interrumpe el suministro de sangre al cerebro

什么是中风？



定义

ZHÒNGFÈNG

中风是一种突发性医疗状况，当大脑供血中断时，脑细胞就会因缺氧和营养物质供应不足而停止运作。这种中断可在数分钟内导致脑细胞死亡和不可逆的损伤。



中风的危险因素

糖尿病、心脏病、高血压、高胆固醇、吸烟、肥胖、缺乏运动、镰状细胞病、睡眠呼吸暂停、过量饮酒以及高饱和脂肪、反式脂肪、高胆固醇或高钠饮食都是可控的风险因素。其他无法控制的风险因素包括遗传、高龄、黑人、女性以及既往中风史。

中风主要分为两种类型：缺血性中风和出血性中风。

缺血性中风

缺血性中风是指血栓限制或阻塞血流，约占中风病例的87%。

出血性中风

出血性中风是指血管破裂，阻碍血液正常流向大脑。出血性中风约占中风病例的13%。

常见症状

- 平衡感丧失
- 视力改变
- 面部下垂
- 手臂无力
- 言语困难



一定要报警 (911)

如果您怀疑有人中风，请立即拨打急救电话。切勿等待症状自行消失，因为脑损伤可能在几分钟内就开始发生。每一秒都至关重要，及时就医可以大大降低永久性残疾或死亡的风险。



中风事实

- 中风是全球范围内导致死亡和长期残疾的主要原因之一。
- 在美国，每40秒就有一人发生中风。
- 突发麻木和剧烈头痛也可能是中风的征兆。然而，胸痛并非中风的征兆。
- 大多数中风是无痛的。
- 通过控制十个可改变的危险因素，高达90%的中风是可以预防的。

宾果游戏规则

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B I N G O

中风是一种医疗紧急情况	中风只会影响心脏	糖尿病是中风的危险因素之一	言语困难是中风的症状之一	如果怀疑中风，请立即拨打911
缺血性中风会导致癫痫发作	出血性中风是由脑出血引起的	中风症状会自行消失	面部下垂是一种症状	高血压是中风的危险因素
美国每40秒就有一人中风	中风会很痛苦		突然麻木是一种症状	遗传因素可能增加中风风险
吸烟是危险因素	男性患中风的风险更高	胸痛是其中一种症状	中风可导致残疾甚至死亡	白种人患中风的风险更高
中风不会对身体造成永久性损伤	中风有三种类型	肥胖和缺乏运动是中风的危险因素	中风无法预防	中风是指大脑供血中断时发生的现象



ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНСУЛЬТА

Инсульт — это неотложное медицинское состояние, возникающее при нарушении кровоснабжения головного мозга, в результате чего клетки мозга лишаются кислорода и питательных веществ, необходимых им для функционирования. Это нарушение может привести к гибели клеток мозга и необратимым повреждениям в течение нескольких минут.



ФАКТОРЫ РИСКА ИНСУЛЬТА

Диабет, болезни сердца, гипертония, высокий уровень холестерина, курение, ожирение, недостаток физической активности, серповидноклеточная анемия, апноэ во сне, чрезмерное употребление алкоголя и диета с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, холестерина или натрия — все это модифицируемые факторы риска. К другим факторам риска, не зависящим от вас, относятся генетическая предрасположенность, пожилой возраст, принадлежность к чернокожей расе, женский пол и наличие в анамнезе инсульта.

ИШЕМИЧЕСКИЕ ИНСУЛЬТЫ



Ишемический инсульт возникает, когда тромб ограничивает или препятствует кровотоку. На их долю приходится приблизительно 87% всех случаев инсульта.

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЕ ИНСУЛЬТЫ



Геморрагические инсульты возникают, когда кровеносный сосуд разрывается, нарушая нормальный приток крови к мозгу. На их долю приходится приблизительно 13% случаев инсульта.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ



Найдите признаки инсульта!

- Внезапная потеря координации или баланса
- Внезапное изменение зрения
- Внезапная слабость с одной стороны лица или опущение лица
- Внезапная слабость или онемение руки или ноги
- Внезапная невнятная речь, трудности говорения, трудности понимания речи

ВСЕГДА ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 911

Если вы подозреваете у кого-то инсульт, немедленно вызовите скорую помощь. Никогда не ждите, пока симптомы пройдут сами по себе, потому что повреждение мозга может начаться в течение нескольких минут. Каждая секунда на счету, и немедленная медицинская помощь может значительно снизить риск необратимой инвалидности или смерти.



ФАКТЫ ОБ ИНСУЛЬТЕ:

- Инсульты являются одной из **ведущих причин смерти и длительной инвалидности во всем мире**.
- Каждые 40 секунд в Соединенных Штатах кто-то переносит инсульт.
- **Внезапное онемение и сильные головные боли** также могут быть признаками инсульта. Однако боль в груди — это не признак инсульта.
- В большинстве случаев инсульты протекают **безболезненно**.
- До 90% инсультов можно **предотвратить**, устранив десять изменяемых факторов риска.

КАК ИГРАТЬ В

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение **верно**, исходя из текста на листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б И Н Г О

Инсульт — это неотложное медицинское состояние	Инсульт поражает только сердце	Диабет является фактором риска инсульта	Нарушения речи — один из симптомов инсульта	При подозрении на инсульт немедленно позвоните по номеру 911
Ишемические инсульты вызывают судороги	Геморрагический инсульт вызывается кровоизлиянием в мозг	Симптомы инсульта пройдут сами по себе	Опушение лица — это симптом	Высокое кровяное давление является фактором риска инсульта
В США каждые 40 секунд у кого-то случается инсульт	Инсульты болезненны		Внезапное онемение может быть предупреждающим признаком	Генетические факторы могут повышать риск инсульта
Курение является фактором риска	У мужчин выше риск инсульта	Боль в груди — это симптом	Инсульт может привести к инвалидности и смерти	У людей европеоидной расы повышен риск инсульта
Инсульт не наносит необратимого вреда организму	Существует три типа инсульта	Ожирение и недостаток физической активности являются факторами риска инсульта	Инсульты не предотвратимы	Инсульт возникает, когда нарушается кровоснабжение головного мозга