





# 4 Pasos para prevenir un ataque o derrame cerebral si tienes diabetes

Si padeces diabetes tipo 2, tienes un mayor riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral. Hay pasos que puedes seguir para reducir tu riesgo. Comienza con los siguientes:

1.  Habla con tu doctor para establecer objetivos para controlar tu diabetes.
2.  Toma tus medicamentos según las indicaciones de tu doctor.
3.  Continúa teniendo hábitos alimenticios saludables y moviéndote.
4.  Controla tu presión arterial, colesterol y diabetes.







## ¿Qué causa un ataque o derrame cerebral?

Un ataque o derrame cerebral se produce cuando se dañan los vasos sanguíneos que transportan sangre y oxígeno al cerebro. Si uno de esos vasos sanguíneos se obstruye o se rompe, impide que la sangre y el oxígeno lleguen al cerebro.

## ¿Qué relación tiene el ataque o derrame cerebral con la diabetes tipo 2?

Con el tiempo, la diabetes no controlada daña los vasos sanguíneos. El exceso de glucemia (también llamada azúcar en la sangre) hace que los vasos sanguíneos se vuelvan rígidos, y estos también pueden llenarse de placa (una sustancia grasosa). La placa causa obstrucciones.

## Reconoce los signos de un ataque o derrame cerebral:

					
<b>R</b>	<b>Á</b>	<b>P</b>	<b>I</b>	<b>D</b>	<b>O</b>
Rostro caído.	Alteración del equilibrio.	Pérdida de fuerza en el brazo o una pierna.	Impedimento visual repentino.	Dificultad para hablar.	Obten ayuda. Llama al 911.

**SI TIENES DIABETES, HAY MUCHAS MÁS COSAS QUE PUEDES HACER PARA REDUCIR TU RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL.**

Habla con tu doctor sobre los siguientes pasos. No estás solo en esto. Encuentra las respuestas a tus preguntas y únete a esta iniciativa en el siguiente sitio web: [KnowDiabetesbyHeart.org/join](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join)