

PREVENTION WEDNESDAY

SUN MON TUE

THUR FRI SAT

City of Baltimore

Health Department

Prevención de la Apoplejía

¿Usted sabía?

- La apoplejía es daños de cerebro causada por un vaso sanguíneo bloqueado o una sangría derramando en el cerebro.
- Los Americanos Africanos mueren de apoplejía 30% más a menudo que los Blancos en la ciudad de Baltimore.
- La apoplejía es la tercera causa principal de la muerte en los EE.UU. y una causa principal de la incapacidad a largo plazo seria.
- La presión alta, el fumar, el uso del alcohol, la obesidad, la diabetes y una dieta rica en calorías pueden conducir a la apoplejía.

Prevención a sus puntas:

Consejo 1: Sepa su presión arterial - Tenga un doctor de cuidado primario.

Llama Baltimore Healthcare Access a [311](tel:311) o [410-649-0500](tel:410-649-0500) para consulta o ayuda con seguro.

Consejo 2: Sea libre de tabaco. No fuma.

El fumar aumenta el riesgo para la apoplejía y la cardiopatía. Para la medicina libre para ayudarle a parar, llama a [1-800-QUIT-NOW](tel:1-800-QUIT-NOW).

Consejo 3: Haz ejercicio y coma una dieta hiposódica

Adelgazante y comiendo sana puede reducir su riesgo. Llama Recreation and Parks a: [410-396-7900](tel:410-396-7900).



Resources and References

American Stroke Association

1-888-4-STROKE

<http://www.StrokeAssociation.org/power>

Centers for Disease Control and Prevention

http://www.cdc.gov/stroke/stroke_facts.htm

American Heart Association

www.americanheart.org

African American Men's Health Conference

<http://www.nbccongress.org/black-catholic-news/2008/aa-mens-conference.asp>

Baltimore Health Care Access

<http://www.bhca.org/>

1-800-QUIT-NOW

<http://1800quitnow.cancer.gov/>

Baltimore Recs and Parks

<http://www.ci.baltimore.md.us/government/recnparks/>

Minnesota Stroke Association

<http://www.strokmn.org/Stroke%20Prevention.htm>