



1. Reconocimiento rápido de una emergencia

Una llamada inmediata ante signos repentinos de debilidad facial, pérdida de fuerza en un brazo o dificultad para hablar puede reducir demoras críticas en la atención del ACV.

Foto: Kampus Production / Pexels



2. Respuesta del sistema de emergencias

La activación temprana del servicio de emergencias permite trasladar al paciente a un centro preparado para el diagnóstico y tratamiento del accidente cerebrovascular.

Foto: Gabriel Colta / Pexels



3. Actividad física y prevención

La práctica regular de ejercicio, adaptada a la edad y condición de cada persona, contribuye al control de factores de riesgo modificables vinculados al ACV.

Foto: Thuong D / Pexels



4. Alimentación saludable

Una alimentación basada en verduras, frutas y preparaciones equilibradas forma parte de las medidas de cuidado y prevención cardiovascular abordadas en el curso.

Foto: Mikhail Nilov / Pexels



5. Rehabilitación después del ACV

La fisioterapia y los ejercicios terapéuticos ayudan a recuperar movilidad, fuerza y autonomía, de acuerdo con las necesidades de cada paciente.

Foto: Funkcin s Terapijos Centras / Pexels



6. Manejo del estrés y bienestar

Las prácticas de respiración, relajación y autocuidado pueden complementar hábitos saludables orientados a proteger la salud cardiovascular y cerebral.

Foto: RDNE Stock project / Pexels



7. Elección de alimentos frescos

Seleccionar productos frescos y reducir el consumo excesivo de sal, grasas y ultraprocesados ayuda a disminuir factores de riesgo asociados con hipertensión y obesidad.

Foto: Kampus Production / Pexels



8. Ejercicios asistidos y movilidad

El acompañamiento durante los ejercicios puede ser importante para mantener la seguridad, favorecer la movilidad y prevenir complicaciones relacionadas con la inmovilidad.

Foto: Kampus Production / Pexels



9. Actividad grupal y envejecimiento activo

Los ejercicios adaptados en grupo promueven movilidad, equilibrio y participación social, aspectos útiles para la prevención y el bienestar general.

Foto: Centre for Ageing Better / Pexels



10. Control de la presión arterial

La medición periódica de la presión arterial es una acción preventiva fundamental, ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo modificables del ACV.

Foto: Imad Clicks / Pexels