

## **Enfermedad cerebro vascular:**

Ocurre cuando las arterias del cerebro no reciben sangre debido a que alguna sustancia obstruye su paso ocasionado por grasa, colesterol o un coagulo.

También puede ocurrir si la arteria se rompe, por ejemplo, cuando se aumenta la presión arterial.

## **Signos de alarma:**

- Mareo.
- Visión borrosa.
- Resequedad en la boca.
- Zumbidos en los oídos.
- Dolor de cabeza muy fuerte.

Estos pueden ser una alerta del aumento de la presión arterial, el colesterol o los triglicéridos.

## **Consultar la IPS básica en caso de:**

- Dificultad para mover la cara.
- Dificultad para caminar.
- Dificultad para hablar o entender a otros.

## **Tratamiento:**

### **En caso de requerir medicamentos tenga en cuenta:**

- Tomar el medicamento prescrito por el medico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No se automedique.

## **Recomendaciones:**

### **Tenga en cuenta las siguientes medidas de autocuidado:**

- Evite fumar.
- Evite consumir alcohol.
- Revise su presión arterial.
- Revise sus niveles de colesterol.

## **Ejercicio:**

- Haga ejercicio de forma regular: 30 minutos al día de acuerdo con sus capacidades, camina, nadar, dar un paseo.
- Si tiene sobrepeso realice actividad física de 60 a 90 minutos al día.

## **Alimentación:**

- Incluya en su dieta lácteos como el yogurt y la leche bajos en grasa.
- Preferiblemente consuma carnes bajas en grasa.
- Evite carnes grasosas como el chicharrón o morrillo.
- Disminuya el consumo de sal.
- Consuma alimentos al vapor
- Aumente el consumo diario de frutas y verduras verdes.

