



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T (rápido)

## LISTA DE RECURSOS

### **Llamada a la acción:**

Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular. Conozca los signos de alarma de un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido). Llame al 911 (o al número de emergencias local) si cree que tiene un accidente cerebrovascular. No espere. El tiempo perdido es cerebro perdido.

Esta lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

### ***¿El programa se dirige a adultos?***

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

### ***¿No hay disponible equipo audiovisual?***

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

### ***¿Tiene un proyector?***

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.



## DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | LISTA DE RECURSOS

### **¿Tiene una buena conexión a Internet?**

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

### **Piense con qué formatos se enseñan mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.**

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



**Video:** Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



**Material impreso:** Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



**Análisis en grupo:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



**Herramienta online:** Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

## Recursos adicionales sobre accidentes cerebrovasculares

### **Recursos de concienciación sobre accidentes cerebrovasculares**

Comience su campaña de concienciación sobre los accidentes cerebrovasculares aquí. Disponemos de materiales gratuitos que ayudarán a difundir la palabra sobre los factores de riesgo y los signos de alarma de los accidentes cerebrovasculares.

[bit.ly/2x0DjTc](http://bit.ly/2x0DjTc)

### **Mes estadounidense del accidente cerebrovascular**

Mayo es el mes del accidente cerebrovascular en Estados Unidos. Organice una lección de ETS para apoyar la causa.

Descargue los kits de herramientas: [bit.ly/1JPGFGH](http://bit.ly/1JPGFGH)



## DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | LISTA DE RECURSOS

### Día internacional del accidente cerebrovascular

*El 29 de octubre es el día Mundial del accidente cerebrovascular.*

Ayude a difundir el conocimiento público sobre el riesgo de accidente cerebrovascular y su prevalencia.

Marque la diferencia en su comunidad.

Más información sobre el Día mundial del accidente cerebrovascular: [bit.ly/2wWijlo](https://bit.ly/2wWijlo)

### Punto 1: Siga las indicaciones de Life's Simple 7® para reducir su riesgo de accidente cerebrovascular.



#### Cuestionario sobre el riesgo de accidente cerebrovascular

(de 5 a 10 minutos para una discusión en grupos pequeños, disponible en inglés y español)

[bit.ly/2x1Bnd7](https://bit.ly/2x1Bnd7)



#### Factores de riesgo del accidente cerebrovascular: guía de trabajo para hablar del accidente cerebrovascular

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/2KSRnX0](https://bit.ly/2KSRnX0)



#### Juntos para acabar con los accidentes cerebrovasculares

(Demostración de 5 a 10 minutos en el sitio web)

[bit.ly/2Fe5Rgl](https://bit.ly/2Fe5Rgl)



#### My Life Check: Life's Simple 7®

(Demostración de 5 a 10 minutos en el sitio web)

[bit.ly/2Kmch1x](https://bit.ly/2Kmch1x)



#### ¿Qué es la salud cerebral?

(Demostración de 3 a 5 minutos en el sitio web)

[bit.ly/2InxGFd](https://bit.ly/2InxGFd)



#### Cómo se relacionan los riesgos cardiovasculares y de accidente cerebrovascular

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/1Fvvg3S](https://bit.ly/1Fvvg3S)



## DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | LISTA DE RECURSOS



### Comprender las condiciones de riesgo

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/1P3NxBY](https://bit.ly/1P3NxBY)



### Infografía: La hipertensión arterial aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/2SBVhac](https://bit.ly/2SBVhac)



### Disminuya su hipertensión arterial

(de 5 a 10 minutos: demostración en el sitio web)

[loweryourhbp.org](https://loweryourhbp.org)

## Punto 2: Conozca los signos de alarma de un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido) (**F**ace [cara] **A**rm [brazos] **S**peech [habla] **T**ime [tiempo])



### Hablemos del accidente cerebrovascular: hojas informativas para pacientes

(3 minutos para revisar los puntos clave; descargue PDF en una amplia gama de temas con antelación)

[bit.ly/2WPlqWL](https://bit.ly/2WPlqWL)



### Infografía: F.A.S.T.

(de 5 a 10 minutos para revisar en grupo)

[bit.ly/3bGIURM](https://bit.ly/3bGIURM)



### Detecte un accidente cerebrovascular con el método F.A.S.T. (rápido)

(2 minutos)

[youtu.be/z6N3fHJch20](https://youtu.be/z6N3fHJch20)



## DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | LISTA DE RECURSOS



### Método F.A.S.T (rápido) Video de signos de alarma con Monica Brown

(32 segundos)

[youtu.be/-uL7IGqWUps](https://youtu.be/-uL7IGqWUps)



### Aprenda más signos de alarma y síntomas de los accidentes cerebrovasculares

(más allá del método F.A.S.T., otros síntomas que debe conocer)

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/1DIYzHt](https://bit.ly/1DIYzHt)



### Infografía: Cinco datos clave sobre los accidentes cerebrovasculares

(de 5 a 10 minutos para revisar en grupo)

[bit.ly/38DdA4m](https://bit.ly/38DdA4m)



### Artículo: Las mujeres tienen un mayor riesgo de accidente cerebrovascular

(de 5 a 10 minutos para revisar en grupo)

[bit.ly/2Kp1ovQ](https://bit.ly/2Kp1ovQ)

**Punto 3: ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame al 911 (o al número de emergencias local). Cuanto antes reciba ayuda médica, mejor será el resultado.**



### ¿Cree que está teniendo un accidente cerebrovascular? Llame inmediatamente al 911 (o al número de emergencias local).

(de 5 a 10 minutos para la vista previa del sitio)

[bit.ly/1iaoEWG](https://bit.ly/1iaoEWG)



### Encuentre hospitales galardonados cerca de usted

(demostración de 3 a 5 minutos de la página de inicio de

[heart.org/myhealthcare](https://heart.org/myhealthcare))

[bit.ly/2FgMFPd](https://bit.ly/2FgMFPd)



## DETECTE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR CON EL MÉTODO F.A.S.T. (rápido) | LISTA DE RECURSOS



### **Animación: Accidente cerebrovascular isquémico transitorio**

(3 minutos para la guía, se requiere conexión a internet)

[bit.ly/2Fd2iHu](https://bit.ly/2Fd2iHu)



### **Historias de sobrevivientes de accidente cerebrovascular de la revista *Stroke Connection* (diarios de supervivencia)**

(de 5 a 10 minutos para debatir en grupos pequeños)

[bit.ly/2KXQSLm](https://bit.ly/2KXQSLm)

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.  
DS18618 12/21