

Ataque cerebral



Controle el estrés.



No beba en exceso.

Así se llama a la enfermedad que se inicia con la obstrucción de una arteria cerebral por un coágulo que se produce en el punto en que la arteria está dañada por un proceso en el que se va depositando colesterol en el interior de la arteria y va estrechando su lumen hasta que el coágulo termina tapando definitivamente la circulación de sangre.

Toda la masa cerebral de ese sector queda sin sangre y el tejido cerebral se muere dejando al individuo con una parálisis de la mitad del cuerpo. O la arteria se rompe en un lugar del cerebro y se produce la misma enfermedad. Para evitar esta enfermedad:

- **Vigile su presión arterial.**
- **Controle el estrés.**
- **Alimentación saludable.**
- **No fume ni beba en exceso.**
- **Duerma 8 a 9 horas diarias.**
- **Controle su colesterol.**
- **Consuma aceite de oliva y frutos secos.**

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL