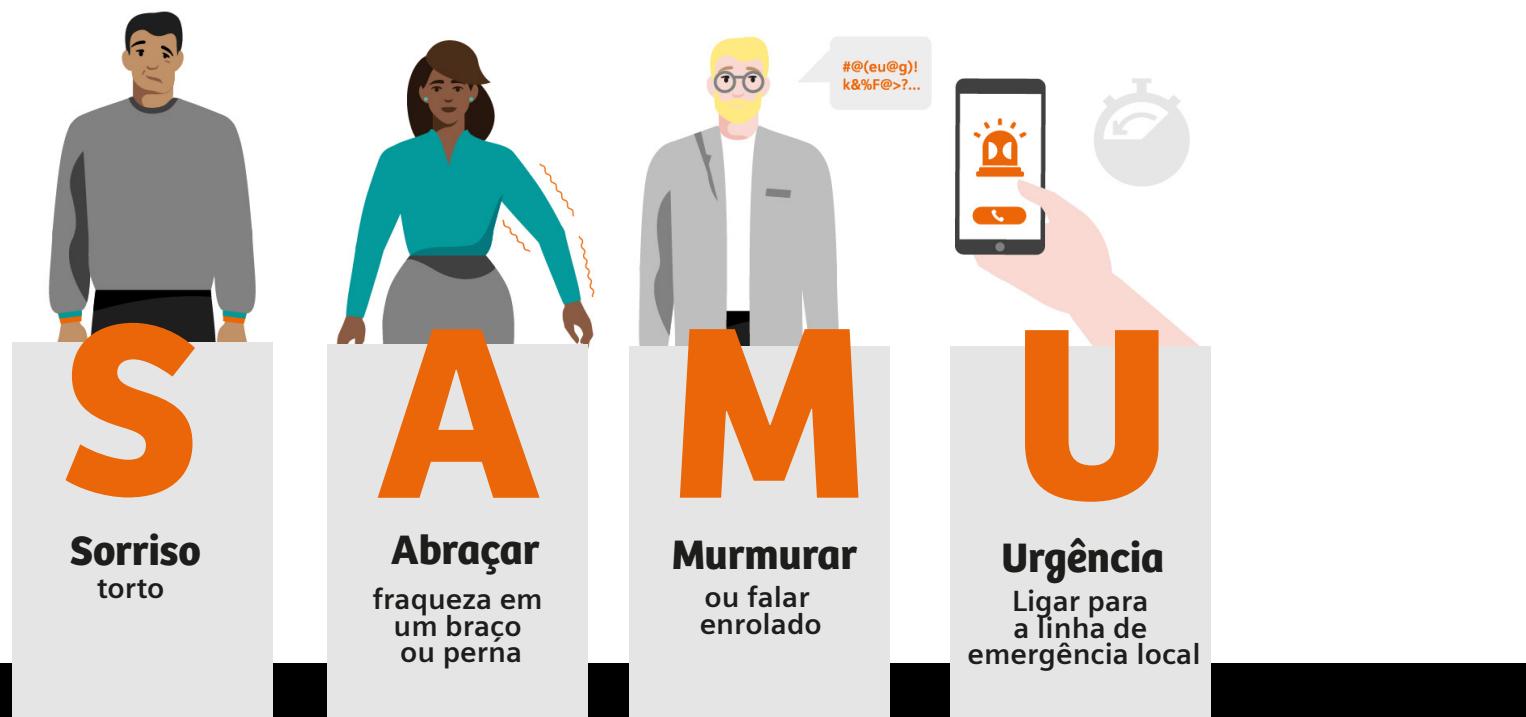


Como reconhecer um AVC*?

Cada segundo conta. Aprenda os sinais que salvam vidas.

A cada 40 segundos, alguém na América Latina tem um AVC. Pode acontecer na rua, no trabalho ou em casa. Seu conhecimento faz a diferença entre uma recuperação completa ou uma deficiência permanente. Aprenda SAMU. Compartilhe. Salve vidas.



Sempre questione a si mesmo ou questione quem o acompanha.



Olhe-se no espelho ou peça à pessoa para sorrir. Um lado do rosto não se move ou cai?



Você está enxergando embaçado, com visão dupla ou perdeu a visão de um ou dos dois olhos repentinamente?



Levante os braços ou peça para ele levantar os dois braços. Um deles cai ou ele não consegue levantá-lo?



Você está arrastado, confuso ou incapaz de falar? Se não for o seu caso, peça à pessoa que o acompanha para repetir uma frase simples.

O reconhecimento é o primeiro passo.

A prevenção é seu poder.



Manter-se ativo



Coma saudável



Sin humos



Controle sua pressão



Controle seu diabetes



Cuide do seu colesterol

30 minutos de atividade física 3 a 5 dias por semana

Mais frutas, legumes e grãos integrais. Menos sal, gorduras saturadas e açúcar

Fumar dobra o risco de derrame. Nunca é tarde demais para parar de fumar

Verifique sua pressão arterial regularmente. Meta: menos de 140/90 mmHg

Mantenha a glicemia sob controle seguindo o tratamento prescrito.

Controle seus níveis de colesterol. Evite gorduras trans



O tempo é o cérebro. Reconheça o SAMU.
Não espere. Não hesite. Entre em ação!