Guarda esta página

Si pasa en casa, ¿sabríamos qué hacer?

Un posible evento cerebrovascular (stroke) se reconoce por cambios que aparecen de repente. Recuérdalos con la estrategia Camaleón.



Ante una señal repentina, llama: **122** Bomberos Voluntarios **123** Bomberos Municipales, Ciudad de Guatemala

La estrategia Camaleón

CAra

Pídele que sonría.
¿Un lado de la cara se cae, se ve torcido o no se mueve igual que el otro?

MAno

Pídele que levante los dos brazos.
¿Uno pierde fuerza, se cae o no lo puede subir? También cuenta una mano torpe o una pierna débil o dormida, sobre todo de un solo lado.

LEnguaje

Pídele que repita una frase sencilla.
¿Arrastra las palabras, dice cosas sin sentido o no entiende lo que le dices?

ON

Dale ON al teléfono.
Basta una sola señal que aparezca de repente. Llama a emergencias de inmediato; no esperes a ver si se pasa.

> **Así se ve en la vida real:** “Mi papá estaba comiendo y de repente se le torció la boca y se le cayó el vaso de la mano derecha.” Eso es **CA** + **MA**. La respuesta es **ON**: llamar al 122 o al 123.

Reconoce las señales

Lo que el camaleón también debe vigilar

Estas señales cuentan igual si aparecen de repente. Debajo de cada una, cómo suele describirlo la persona.



Visión

Dificultad para ver con uno o ambos ojos, o visión doble.

"De repente no veo la mitad de la tele."

Equilibrio

Mareo intenso, pérdida del equilibrio o dificultad para caminar.

"Me levanté del sillón y me fui de lado; no podía dar un paso."

Sensibilidad

Adormecimiento u hormigueo de la cara, un brazo o una pierna, de un lado del cuerpo.

"Siento media cara y el brazo como dormidos."

Dolor de cabeza

Empieza de golpe, es muy intenso y no tiene una causa clara.

"Es el peor dolor de cabeza de mi vida y me empezó de un momento a otro."

¿Y si se le pasa? Aunque la persona parezca recuperarse en minutos, pide ayuda de emergencia igual. No esperes a que los síntomas vuelvan.

Frases que retrasan la ayuda

Lo que se suele decir	Lo que conviene hacer
"Es cansancio, que se acueste un rato."	**Si la señal empezó de repente, llama ahora.**
"Ya se le pasó, vamos al médico mañana."	**Que desaparezca no elimina la urgencia. Llama hoy, ahora.**
"Démosle una aspirina mientras tanto."	**No des medicamentos por tu cuenta. Algunos eventos son por sangrado.**
"Esperemos a que llegue su hijo para decidir."	**Cualquiera en casa puede y debe llamar.**
"Lo llevo yo en el carro, es más rápido."	**Llama primero: emergencias te dirá cómo trasladarla.**

Pide ayuda

Qué decir al llamar

Con los nervios es fácil olvidar lo importante. Llénalo hoy, en calma, y déjalo junto al teléfono.



Tres pasos

1. **Llama a emergencias: 122 o 123.**
   Si estás con la persona, quédate a su lado y sigue las indicaciones que te den.
2. **Describe lo que viste, con palabras sencillas.**
   No necesitas términos médicos: “se le torció la cara”, “no puede mover el brazo”, “habla raro”.
3. **Di a qué hora empezó.**
   Si no lo sabes, di cuándo viste a la persona bien por última vez. No retrases la llamada para averiguarlo.

Tu guion para la llamada

“Estoy en _____ (dirección),

cerca de _____ (referencia).

La persona tiene _____ años. De repente empezó a _____.

Empezó a las _____ / La vimos bien por última vez a las _____.

Toma estos medicamentos: _____.”

Mientras llega la ayuda

Haz esto

- ✓ Quédate a su lado y observa si algo cambia.
- ✓ Anota la hora en que empezó.
- ✓ Ten a mano sus medicamentos o una lista.
- ✓ Que alguien abra la puerta y reciba a la ayuda.

Evita esto

- ✗ Dar aspirina u otros medicamentos por tu cuenta.
- ✗ Dar comida o bebida: puede tener dificultad para tragar.
- ✗ Dejarla sola o acostarla “a ver si se le pasa”.
- ✗ Esperar a que los síntomas vuelvan.

El reto en casa

Cinco minutos en familia

Lean cada caso en voz alta. Cada quien responde con sus palabras qué haría. Luego comparen con la guía y con las respuestas al pie de esta página.



Tres casos para practicar

1 Durante la cena, alguien dice que le acaba de empezar un dolor de cabeza fortísimo, el peor que ha tenido, y quiere acostarse a ver si se le pasa.

¿Qué harías?

2 Hablas por teléfono con tu mamá. De repente dice palabras que no tienen sentido. A los cinco minutos habla normal y te dice que no fue nada.

¿Llamarías a emergencias?

3 Tu tío se despierta y no puede mover bien el brazo derecho. Anoche se acostó a las 10 y estaba bien.

¿Qué hora le darías a emergencias?

Lo que dejamos listo hoy

Número de emergencias que guardamos en todos los teléfonos

Dirección y referencia para dar al llamar

Lugar donde dejaremos esta guía (por ejemplo, la refrigeradora)

Último paso del reto: una persona por hogar responde las cinco preguntas desde el enlace en el perfil de Instagram **@dr.danielmurga**. Toma unos 2 minutos y así tu familia cuenta entre las 100.

Respuestas. 1: Llamar a emergencias de inmediato y explicar que el dolor empezó de golpe y a qué hora. No acostarla a esperar. 2: Sí. Aunque haya pasado, necesita evaluación urgente; di a qué hora ocurrió. 3: Las 10 de la noche, la última vez que lo vieron bien. Llama de inmediato.