



# CHATTING ABOUT HEALTH

## MES DEL DERRAME CEREBRAL

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Derrame Cerebral. El derrame cerebral es uno de los principales causas de muerte en los Estados Unidos. El derrame cerebral es prevenible y tratable.

*Conozca los  
signos de un  
derrame  
cerebral*

- **Entumecimiento o debilidad** repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- **Confusión** repentina, **dificultad para hablar** o dificultad para **entender**
- Problemas repentinos **para ver** en uno o ambos ojos.
- Problemas repentinos para **caminar, mareos, pérdida del equilibrio o falta de coordinación.**
- **Dolor de cabeza intenso** y repentino sin causa conocida.

**Algunas condiciones médicas comunes pueden aumentar sus posibilidades de sufrir un derrame cerebral.**

- Derrame cerebral previo o AIT
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Enfermedad de las arterias coronarias o fibrilación auricular
- Diabetes
- Obesidad
- Enfermedad de Células Falciformes



**Ciertos comportamientos pueden aumentar su riesgo de un derrame cerebral.**

- Dieta alta en grasas y colesterol.
- No hacer suficiente actividad física
- Beber demasiado alcohol
- El consumo de tabaco

**Llame al 9-1-1 inmediatamente si crees que alguien tiene un derrame cerebral**



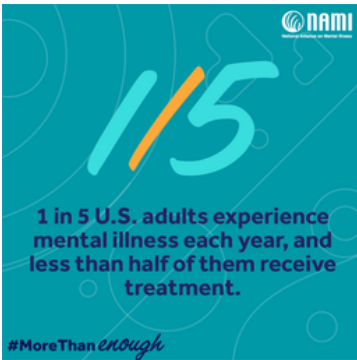
Obtenga más información sobre derrame cerebral del CDC:



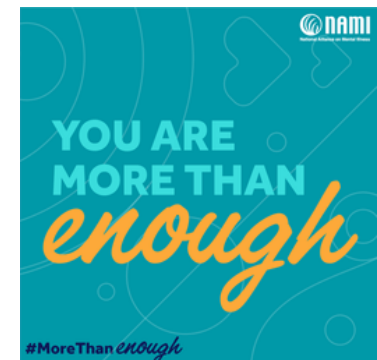
<https://www.cdc.gov/stroke/index.htm>

# MES DE LA SALUD MENTAL

Desde 1949, el Mes de la Salud Mental se ha celebrado para crear conciencia, combatir el estigma, brindar apoyo, educar al público y abogar por políticas que apoyen a las personas con enfermedades mentales y sus familias.



- Millones de personas en los EE. UU. se ven afectadas por enfermedades mentales cada año.
- Una enfermedad mental es una condición que afecta el pensamiento, los sentimientos o el estado de ánimo de una persona.
- Estas condiciones pueden afectar la vida cotidiana y pueden afectar la capacidad de relacionarse con los demás.
- La identificación temprana de signos de una posible condición de salud mental puede ayudar a obtener los mejores resultados.
- Obtener un diagnóstico es un primer paso importante para identificar el mejor enfoque de tratamiento: terapia, medicación, autocuidado, etc.



Aprende mas de  
  
National Alliance on Mental Illness



[www.nami.org/About-Mental-Illness](http://www.nami.org/About-Mental-Illness)

## COVID-19 VACUNAS Y REFUERZOS

CDC recomienda que todos se mantengan al día con las vacunas contra el COVID-19, incluyendo una dosis de refuerzo bivalente. Ciertas personas pueden ser elegibles para un segundo refuerzo.

Visite CDC para obtener más información sobre las recomendaciones de vacunas. :  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunas cerca de usted, visite nuestra pagina:  
<https://www.chathamhealth.org/services-2>



[WWW.CHATHAMHEALTH.ORG](http://WWW.CHATHAMHEALTH.ORG)

