

El 90% de los ictus son prevenibles



Síntomas de un ictus



¿Cómo podemos detectar un ictus?

- Se "cae" un lado de la cara
- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo
- Problemas de expresión o de entendimiento
- Alteración de la visión
- Dolor de cabeza inusual

¿Cómo podemos actuar?

- ¿Qué tenemos que hacer para detectar los síntomas?



1 Pedir que sonría



2 Pedir que levante los brazos



3 Pedir respuesta a una pregunta



- EL TIEMPO es muy importante. ¡CORRE!
Cada minuto cuenta.

Un ICTUS es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro

¿Sabías que...?

- Es la 2ª causa de muerte en España, la 1ª en la mujer
- Es la 1ª causa de discapacidad en el adulto
- 120.000 personas se ven afectadas cada año en España
- El 35% de los afectados están en edad laboral
- Provoca la muerte o una discapacidad grave aproximadamente en el 50% de los casos
- 1 de cada 2 personas no se recupera de un ictus
- 1 de cada 6 personas tendrá un ictus

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaco, alcohol y drogas
- Diabetes
- Arritmias cardíacas (fibrilación auricular)
- Obesidad
- Inactividad física
- Vida sedentaria
- Estrés

¿Podemos prevenir el ictus?

- El 90% de los ictus son prevenibles
- Baja el consumo de sal y grasas. Dieta sana y variada
- Haz ejercicio moderado, huye del sedentarismo
- Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol
- Controla tu peso, tensión y colesterol
- Realiza controles médicos periódicos
- Cumple adecuadamente el tratamiento que te indique tu médico.



En tus manos está evitarlo

Una iniciativa de:



Con el apoyo de:

