

El ictus es una de las primeras causas de mortalidad en el mundo occidental y la primera causa de incapacidad

¿Qué es un ictus?

Es una alteración que ocurre cuando uno de los vasos sanguíneos que lleva sangre al cerebro se rompe o tapona, provocando daño cerebral.



Reconocer sus síntomas puede ayudar a salvar vidas



¿Sabrías detectar un ictus?



Ante cualquiera de estos síntomas, llama al

112

1 de cada 5 personas sufrirá un ictus en España

PARA ASEGURARTE

- Flacidez y parálisis facial: pide a la persona que sonría, saque la lengua o silbe.
- Pérdida de fuerza o debilidad en un lado del cuerpo: dile que levante los dos brazos a la vez.
- Para detectar problemas de habla o de comprensión: que responda a una pregunta sencilla (¿Cómo te llamas?)

QUÉ HACER

- Primero **LLAMA AL 112**
- Aflójale la ropa para que pueda respirar.
- Tumbale con la cabeza y los hombros un poco levantados.
- Si pierde la consciencia, colócale en la posición lateral de seguridad y vigila su respiración.
- Si no respira, inicia la reanimación cardiopulmonar.

QUÉ NO HACER

- Esperar a pedir cita en el médico de cabecera.
- Esperar a que se pase.
- Tomar analgésicos u otros medicamentos.
- Coger un coche para ir al hospital.
- Pensar que es demasiado joven para sufrir un ictus.

Evitar el ICTUS ESTÁ EN TU MANO

En nuestro país, 130.000 personas al año sufren ictus. En Navarra son 1.250 casos. Es la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres.

¿Cuáles son los factores de riesgo?



CONDICIONES BIOLÓGICAS NO MODIFICABLES

- Edad
- Género
- Herencia
- Antecedentes personales de enfermedad cardio-vascular.

Provocan el

20%

de los casos

CONDICIONES BIOLÓGICAS MODIFICABLES

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Colesterol alto
- Obesidad

80%

De los factores desencadenantes de un accidente cerebro-vascular son evitables

¿Cómo podemos prevenir?



- Sabiendo gestionar los niveles de estrés y sobrecarga laboral.
- Llevando una dieta sana y equilibrada.
- Manteniendo unos hábitos de sueño y descanso saludables.
- Practicando ejercicio regular durante al menos 30 minutos diarios.
- Evitando el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- En caso de sobrepeso, reduciendo gradualmente el mismo con la ayuda de un profesional.
- Realizando controles médicos periódicos de tensión, colesterol y diabetes.
- En caso de tener medicación, tomarla de forma correcta.

AYÚDANOS A PREVENIR EL ICTUS

www.adacen.org / info@adacen.org

¡Colabora con
ADACEN!