

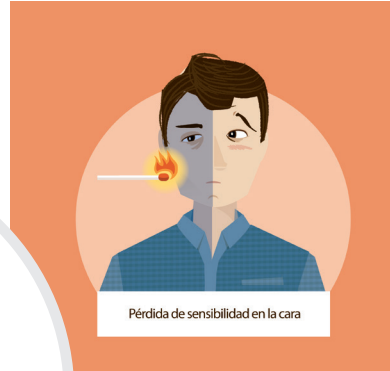
El ictus es una de las primeras causas de mortalidad en el mundo occidental y la primera causa de incapacidad

## ¿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](http://www.adacen.org) / [info@adacen.org](mailto:info@adacen.org)

¡Colabora con  
**ADACEN!**