

# Prevención del ictus en la empresa

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.

**¿Sabrías detectar un ictus?**

Reconocer sus síntomas puede ayudar a salvar vidas

1 de cada 6 personas sufrirá un ictus en España

Ante cualquiera de estos síntomas, llama **112**

**ADACEN**  
ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL DE NAVARRA  
AYUDANOS A PREVENIR EL ICTUS  
www.adacen.org  
info@adacen.org

CON LA COLABORACIÓN DE **Mutua navarra** | **suma** INSTITUCIÓN MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº21

**QUÉ HACER**

- Primero LLAMA AL 112
- Aflojate 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.

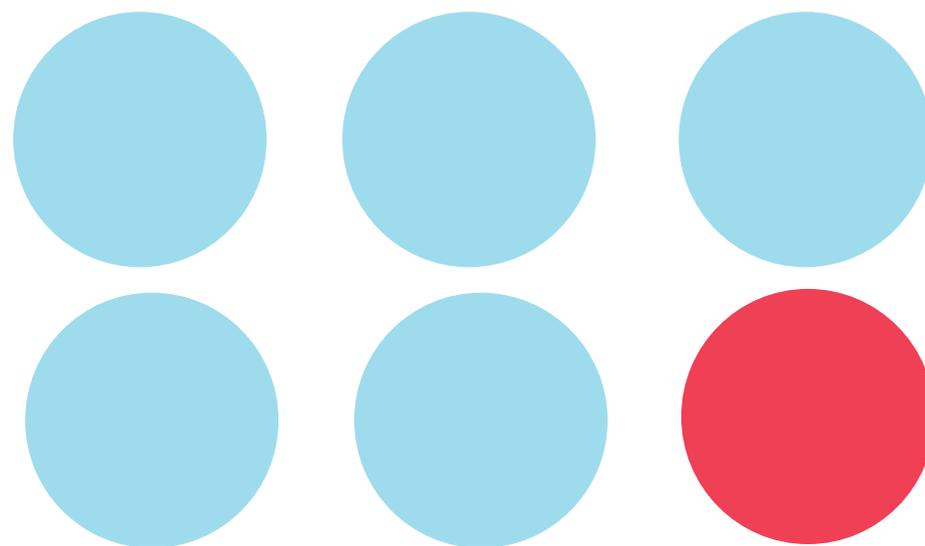
**QUÉ NO DEBES HACER**

- 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.

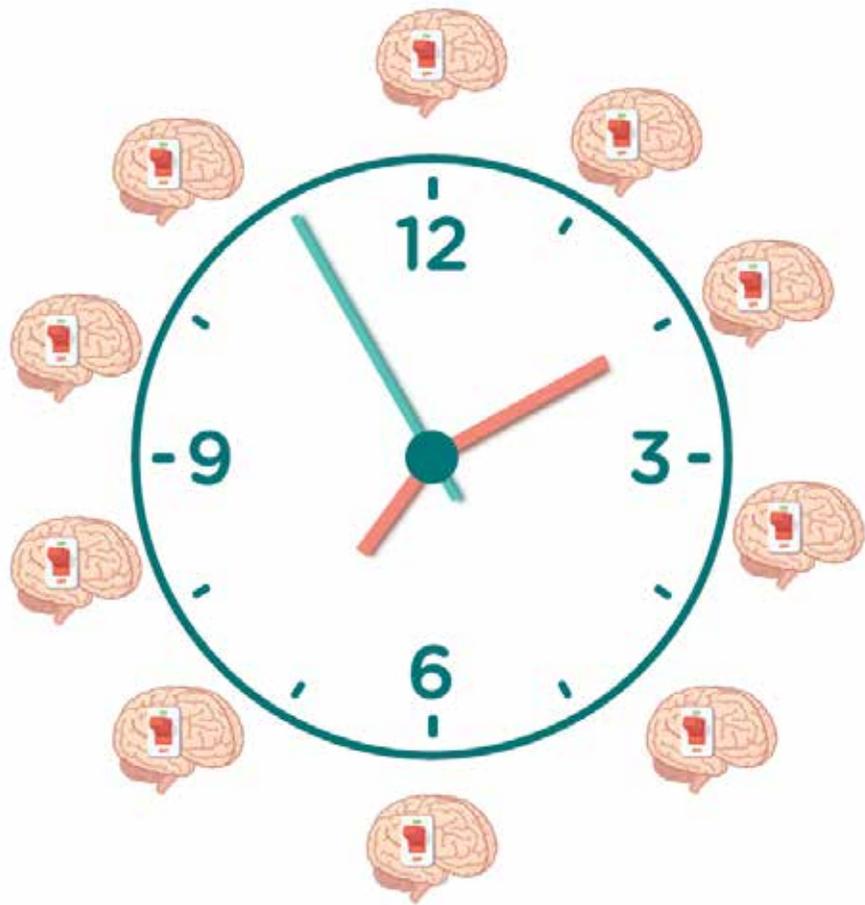
**ADACEN**  
ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL DE NAVARRA - NAFARROA



EL CHICO  
DE CONTABILIDAD  
LA DE RECURSOS  
HUMANOS  
UN PAR DE ALMACÉN  
EL DIRECTOR  
ENTRE 5 Y 20  
DE CADENA  
EL TRANSPORTISTA  
TRES DE LA LIMPIEZA  
UN GUARDIA JURADO  
LA JEFA DE  
PRODUCCIÓN



1 de cada 6  
de nosotros  
sufrirá un  
ictus



**10** cada hora  
**240** al día

Puede suceder  
en cualquier  
momento

**Cada 6 minutos  
se produce un  
ictus en España**

En nuestro país, **130.000**  
personas al año sufren  
un ictus.

En Navarra son  
**1.250 casos**



# ¿Qué es un ictus?

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

**Es una de las tres enfermedades cardiovasculares más importantes.** Las otras dos son el **infarto de miocardio** y la **angina de pecho**.

# Hay dos tipos de ictus



Ictus isquémico o infarto cerebral



Ictus hemorrágico o hemorragia cerebral



Es la primera causa de mortalidad  
en mujeres y la segunda  
en hombres

En un **30%** de los casos genera discapacidad grave.



MÁS DE 300.000 PERSONAS VIVEN EN ESPAÑA CON UNA DISCAPACIDAD COMO CONSECUENCIA DE SUFRIR UN ICTUS.

Es la **primera causa de discapacidad laboral** y, junto con los infartos, la **primera de muerte en el trabajo.**

# Tiene consecuencias

**DIRECTAS**

FÍSICAS SENSORIALES  
COGNITIVAS  
CONDUCTUALES  
EMOCIONALES

**INDIRECTAS**

SOCIOFAMILIARES



La buena noticia es el **80%** de los **factores desencadenantes** de un accidente cerebro-vascular **son evitables** modificando nuestro estilo de vida.

**¡ESTÁ EN TU MANO!**

# ¿Cuáles son estos factores de riesgo?

## HAY CONDICIONES BIOLÓGICAS NO MODIFICABLES

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

# ¿Cuáles son estos factores de riesgo?

## Y CONDICIONES BIOLÓGICAS QUE PODEMOS MODIFICAR

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Colesterol alto
- Obesidad

# ¿Qué comportamientos pueden conducir a un ictus?



- Estrés continuado y falta de gestión del mismo.
- Tabaquismo.
- Consumo de alcohol y otras drogas.
- Sedentarismo.
- Hábitos alimenticios inadecuados.
- Anticonceptivos orales.
- Factores emocionales, conductuales o de personalidad: ansiedad, ...



**¿Ves cómo puedes hacer  
mucho para combatir el  
ictus?**

# ¿Cómo?



- 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.

# ¿Cómo?



- Evitando el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- En caso de sobrepeso, reduciéndolo gradualmente con ayuda profesional.
- Realizando controles médicos periódicos de tensión, colesterol y diabetes. En caso de tener medicación, tomarla de forma correcta.

**Pero.....**

# **¿sabrías detectar un ictus?**

**Los estudios dicen que el 60% de las personas no sabrían cuando a otra persona le está dando un ictus.**

**Reconocer sus síntomas puede ayudar a salvar vidas.**



Pérdida de fuerza, sensibilidad o  
disminución de la coordinación  
en la mitad de cuerpo.



Dificultad para hablar  
o para entender cuando te hablan.



Pérdida de sensibilidad en la cara



Pérdida total o parcial de la visión,  
o visión borrosa.



Disminución de la conciencia



Dolor de cabeza muy intenso,  
de inicio brusco y  
distinto del habitual

# En caso de sospecha, pídele que



- Sonría
- Levante los dos brazos al mismo tiempo
- Haga o repita una frase larga y lógica.

Si crees que una persona puede estar sufriendo un ictus

**¡¡¡¡ LLAMA AL 112!!!**

Y SE ACTIVARÁ EL CÓDIGO ICTUS



# QUÉ HACER

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

# QUÉ NO HACER

- Dejarla sola.
- Darle de comer ni de beber.
- Esperar a pedir cita en el médico.
- 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.

# ADACEN

ASOCIACION DE DAÑO  
CEREBRAL DE NAVARRA



CENTRO TOYA ONA



**En Adacen ayudamos a personas afectadas y a sus familias  
a recuperar su vida**



## Centro de Día concertado

Para personas con daño cerebral de 18 a 65 años. Ofrece un programa rehabilitador multidisciplinar, que favorece el desarrollo de la autonomía.

## Residencia concertada

Para personas de 18 a 65 años que tienen dificultades para residir en el propio domicilio.

## Centro de Atención a la dependencia

Centro de atención en régimen ambulatorio, sin límite de edad.

## Servicios de Rehabilitación neurológica

Tratamientos de rehabilitación especializados e individualizados de Fisioterapia, Logopedia, Rehabilitación y Estimulación Cognitiva.

## Programa Envejeciendo Juntos

Este recurso da respuesta a las necesidades de atención de personas mayores de 65 años con afectación neurológica, favoreciendo el mantenimiento de sus niveles de autonomía y posibilitando su permanencia en el domicilio.



**MUCHAS GRACIAS POR AYUDARNOS A COMBATIR EL ICTUS**

**Colabora con nosotros, más información en  
[www.adacen.org](http://www.adacen.org) - [info@adacen.org](mailto:info@adacen.org)**