

ICTUS

EN LA INFORMACIÓN ESTÁ LA PREVENCIÓN

FRENO AL ICTUS



Accidente cerebro vascular que altera la llegada de sangre al cerebro:
- Isquémico: Coágulo que obstruye el paso de la sangre
- Hemorrágico: Rotura de un vaso cerebral

ICTUS ¿QUÉ HAY QUE SABER?



¿QUÉ ES? DIMENSIÓN

- 1 La 1ª causa de muerte en la mujer y la 2ª en hombres
- 2 La 1ª causa de discapacidad en el adulto
- 3 1 de cada 6 personas tendrá un ictus en su vida
- 4 130.000 personas afectadas cada año en España
- 5 30% de mortalidad y 40% de discapacidad

¿CÓMO DETECTARLO?

- 1 Se "cae" un lado de la cara
- 2 Pérdida de fuerza en un lado del cuerpo
- 3 Problemas de expresión o de entendimiento
- 4 Dolor inusual de cabeza



FACTORES DE RIESGO

- 1 Hipertensión
- 2 Colesterol elevado
- 3 Vida sedentaria
- 4 Inactividad física
- 5 Obesidad
- 6 Tabaco y alcohol
- 7 Diabetes

¿SE PUEDE PREVENIR? SÍ

- 1 El 80% de los ictus son prevenibles
- 2 Baja el consumo de sal y grasas, lleva una dieta variada y sana
- 3 Haz ejercicio moderado, huye del sedentarismo
- 4 Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol
- 5 Controla tus niveles, peso, tensión, azúcar y colesterol



¿CÓMO ACTUAR?

- 1 Prueba "fast"
 - A. Pedir que sonría
 - B. Pedir que levante los brazos
 - C. Pedir respuesta a una pregunta
- 2 Si algo "no es normal" llamar al 112
- 3 El tiempo es clave: 4 horas para actuar



Una iniciativa de Asociación Freno al Ictus
Más información en: www.frenoalictus.org



en colaboración con la Fundación Marazuela

