

PREVENCIÓN DEL **ICTUS**

SÍNTOMAS DE ALERTA



- Entumecimiento, debilidad o parálisis repentina de un hemicerpo de la cara, del brazo o de la pierna.
- Confusión.
- Dificultades para poder hablar o entender.
- Pérdida de visión brusca de un ojo o de los dos.
- Cefalea sin causa aparente relacionada con náuseas y vómitos, intensa y repentina.
- Dificultades para caminar, mantener el equilibrio o la coordinación.

LA ATENCIÓN SE DEBE REALIZAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE

HÁBITOS SALUDABLES PARA COMBATIR LOS FACTORES MODIFICABLES EN EL RIESGO DE ICTUS



Actividad física

- Caminar es uno de los ejercicios más recomendables.
- El ejercicio aumenta los niveles del colesterol HDL que proporciona protección cardiovascular.



Alimentación saludable

- Toma la dieta mediterránea como ejemplo de dieta equilibrada.
- Evita el consumo excesivo de sal y grasas saturadas.
- Consume grasas insaturadas (aceite de oliva, frutos secos, aguacate, pescado, etc.).
- Toma fruta (3 o más piezas al día).
- Favorece la cocción de los alimentos al vapor u horno en contra de los fritos.



Acompañamiento médico

- Es aconsejable realizar revisiones médicas periódicas para valorar niveles de glucosa, colesterol, tensión arterial, etc.
- Fumar es uno de los factores de riesgo más importante. Recuerda que tu médico puede ayudarte a dejar de fumar.
- Mediante los controles de glucosa, el electrocardiograma y las analíticas de sangre puedes ser diagnosticado y tratado ventajosamente frente al riesgo de ictus.



Cuidado del sueño

- El ritmo circadiano juega un papel clave en nuestro organismo. Debes respetar el ritmo natural de vigilia y sueño.
- El síndrome de apneas-hipopneas del sueño provoca cardiopatías e hipertensión. Puedes apoyarte en tu médico para el diagnóstico y tratamiento.



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



Hipertensión arterial



Obesidad y sedentarismo



Tabaquismo



Alcohol o drogas



Diabetes



Hipercoagulabilidad o defectos de la coagulación



Cardiopatías



Anticonceptivos orales



Hipercolesterolemia o dislipemias



Migrañas

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES



Edad: El riesgo crece exponencialmente a partir de los 55 años.

Sexo: Afecta más a la mujer en nº total, ya que tiene mayor sensibilidad biológica a lesiones vasculares y daño cerebral.

Etnia: La incidencia y mortalidad del ictus es mayor en afroamericanos, seguido de los hispanoamericanos. En Europa no se observa diferencia entre norte y sur.

Historial familiar: O bien directamente por enfermedades con cuadros cerebrovasculares o por susceptibilidad de factores de riesgo. En ocasiones por estilos de vida compartidos.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

Repacar