

¿Podemos prevenir el ictus?

El **90%** de los ictus **son** prevenibles

Baja el consumo de **sal** y **grasas**.

Dieta sana y variada

Haz **ejercicio moderado**, huye del sedentarismo

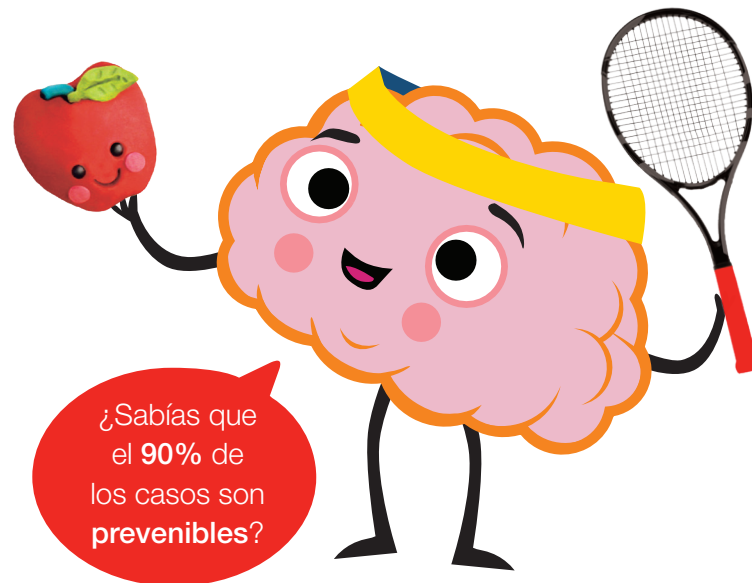
Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol

Controla tu **peso**, **tensión** y **colesterol**

Realiza **controles médicos** periódicos

Y tómate la vida con calma

ICEX contra el ictus



Para tener un **cerebro sano**,
hay que tener un **cuerpo sano**

Un ICTUS es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro.

¿Sabías que...?

Es la **2ª causa de muerte** en España, la **1ª en la mujer**

Es la **1ª causa de discapacidad** en personas adultas

120.000 personas se ven **afectadas** cada año en **España**

El **35%** de las personas afectadas están en edad laboral

Provoca la muerte o una discapacidad grave aproximadamente en el **50%** de los casos

1 de cada 2 personas no se recupera de un ictus

1 de cada 6 personas tendrá un ictus

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hipertensión | <input type="checkbox"/> Obesidad |
| <input type="checkbox"/> Colesterol elevado | <input type="checkbox"/> Inactividad física |
| <input type="checkbox"/> Tabaco, alcohol y drogas | <input type="checkbox"/> Vida sedentaria |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Estrés |
| <input type="checkbox"/> Arritmias cardíacas | |

¿Cómo podemos detectar un ictus?

Se “cae” un lado de la cara

Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo

Problemas de expresión o de entendimiento

Alteración de la visión

Dolor de cabeza inusual

¿Cómo podemos actuar?

¿Qué tenemos que hacer para detectar los síntomas?



1 Pedir que **sonría**



2 Pedir que levante los **brazos**



3 Pedir respuesta a una **pregunta**



Si algo “no es normal” llama a los servicios de **emergencia112**

EL TIEMPO es muy importante. ¡**CORRE!** Cada minuto cuenta.