

# Todos contra el ictus



¿Sabías que el 90% de los casos son prevenibles?

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 4 personas tendrá un ictus.**

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaco, alcohol y drogas
- Diabetes
- Arritmias cardiacas
- Obesidad
- Inactividad física
- Vida sedentaria
- Estrés

# ¿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.

# ¿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.



frenoalictus.org



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad de Madrid**