

Ictus

Reconoce los 5 síntomas más importantes para actuar a tiempo



El **ictus** tiene lugar cuando se interrumpe el riego sanguíneo del cerebro, ya sea porque un vaso se ha obstruido por un coágulo o porque se ha roto. Afecta a 1 de cada 6 personas y es la primera causa de muerte en la mujer. Tanto si estás en el trabajo como en tu tiempo libre, debes saber:

¿Cuáles son los 5 síntomas principales?

Los síntomas dependen de la zona del cerebro afectada.

A continuación, te mostramos los 5 que te pueden alertar:

- Dificultad para hablar o entender
- Pérdida súbita de la visión (por uno o los dos ojos)
- Dolor de cabeza fuerte y súbito
- Dificultad súbita para caminar, mareo, o pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Pérdida de fuerza o sensibilidad de un lado del cuerpo (cara, brazos y/o piernas)

¿Cómo prevenirlo?

- Controla la hipertensión, lograríamos reducir en un 40% la incidencia del ictus, **tómate periódicamente la tensión arterial**
- Sigue una dieta saludable
- Practica actividad física regularmente
- Controla tu peso
- Abandona el tabaco (si fumas)
- Controla los niveles de colesterol y de azúcar en sangre
- Evita el consumo excesivo de alcohol

No creas que eres demasiado joven para sufrir un ictus

¡Actúa rápido!

¡Es una urgencia médica!



Es primordial llamar lo antes posible a emergencias : **112**
Un tratamiento precoz adecuado en las primeras horas puede ser decisivo.

- No tomes aspirinas u otros medicamentos
- No vayas al hospital en coche

Para más información: <http://www.frenoalictus.org/>

