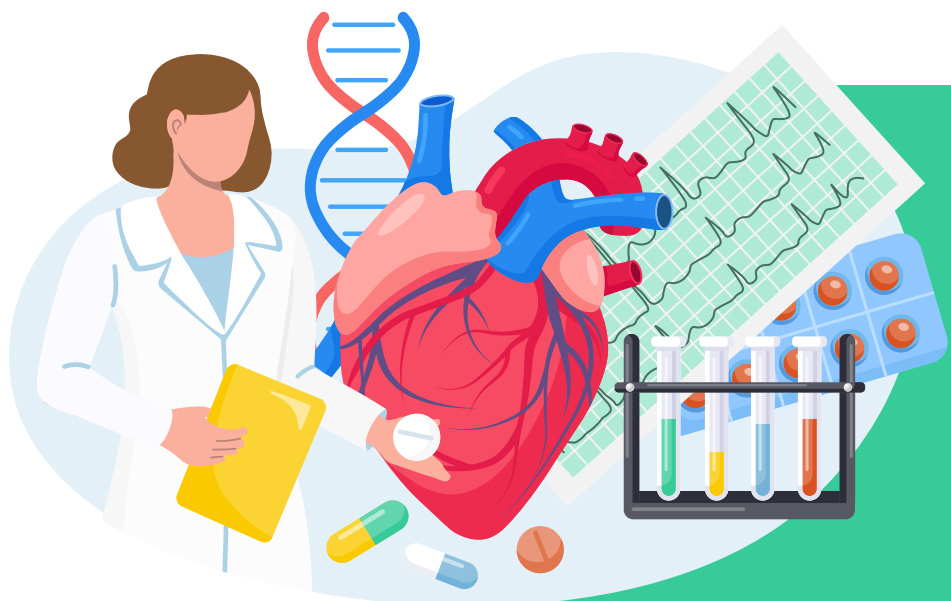


## Prevención del ictus



### ¿Qué es el ictus?

El ictus es llamado también accidente cerebrovascular, ataque cerebral o apoplejía.

- **Ictus isquémicos (85%):** son los más frecuentes, ocasionados por taponamiento u obstrucción desencadenando el infarto cerebral, lo cual es irreversible y genera muerte a las células neuronales.
- **Ictus hemorrágico (15%):** en el caso de rotura de un vaso sanguíneo. Su mortalidad es notablemente mayor. Sin embargo, los supervivientes de un ictus hemorrágico suelen presentar, a medio plazo, secuelas menos graves.

### El ictus se puede prevenir

- **Cambios en el estilo de vida.**
- **Dieta sana y equilibrada.**
- **Ejercicio regular** (150 minutos/semana de tipo moderado-intenso).
- **Descanso adecuado** para la edad, buena higiene del sueño.
- **Tratamientos y control médico** para colesterol, diabetes, hipertensión arterial.
- **La antiagregación:** indicada por un médico, ha demostrado ser eficaz en la prevención primaria del ictus.
- **Evitar la obesidad**, disminuir el consumo de alcohol y suprimir el hábito de fumar.

### Factores de riesgo

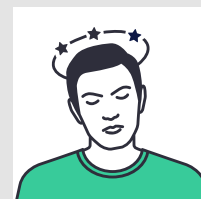
#### FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

- **Edad:** a medida que somos mayores el riesgo crece significativamente.
- **Sexo:** más frecuente en mujeres.
- **Antecedentes familiares.**

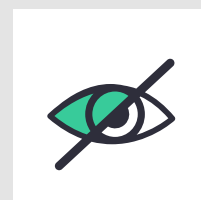
#### FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- **Ictus previo.**
- **Alcohol, Tabaco, Drogas.**
- **Sedentarismo.**
- **Obesidad:** Tanto la obesidad general como la abdominal.
- **HTA, Diabetes Mellitus (DM), Síndrome metabólico, Dislipemia:** La HTA es el factor de riesgo más importante junto con la edad. La DM y el síndrome metabólico también incrementan el riesgo vascular y las cifras plasmáticas de colesterol se asocian con riesgo vascular.
- **Apnea Obstructiva del sueño (AOS).**
- **Anticonceptivos Orales, Terapia Hormonal.**
- **Hiperhomocisteinemia, elevación de la Lipoproteína A, migraña, enfermedad de células falciformes.**
- **Personas afectadas por enfermedades cardiovasculares.**

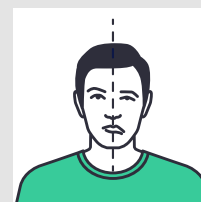
### ¿Cuáles son los síntomas de sospecha?



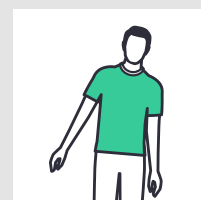
**Dolor de cabeza** brusco e intenso.



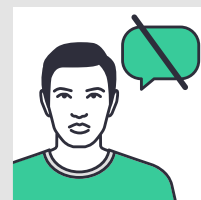
**Alteraciones de la visión.**



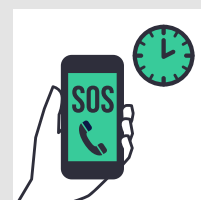
**Parálisis facial** o boca torcida.



**Pérdida de sensibilidad** en un lado del cuerpo.



**Dificultades para hablar** o entender.



Ante cualquier síntoma, avisa inmediatamente al **112**.

## Síntomas de alerta de ictus isquémico

- Trastorno de la sensibilidad, entumecimiento, sensación de “acorchamiento u hormiguillo” de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo, de inicio brusco.
- Pérdida de fuerza repentina en la cara, brazo o pierna, especialmente si es en un sólo lado del cuerpo.
- Confusión repentina.
- Dificultad para hablar o entender.
- Pérdida de visión brusca de uno o ambos ojos.
- Cefalea intensa, repentina y sin causa aparente asociada a náuseas y vómitos (no achacable a otras causas).
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación.
- Dificultad para tragar.

En cualquier caso, es preciso que la atención se realice con la mayor rapidez posible.

## El ictus es una emergencia médica

¿Cómo podemos identificarlo?



### Parálisis facial

Píde a la persona que sonría



### Pérdida de fuerza

Haz que levante los brazos



### Problemas en el habla

Pídele que responda a una pregunta sencilla

## Con solo 1 síntoma ¡Llama a emergencias!

Actúa con rapidez  
¡Cada minuto cuenta!

## ¿Cómo actuar ante un ictus?

Si cree que usted o alguien en su entorno está padeciendo un ictus o síntomas compatibles, debe llamar inmediatamente al servicio de urgencias médicas 24H al teléfono 112, teniendo en cuenta la ventana de acción de menos de seis horas, para revertir y prevenir secuelas.

El **TRATAMIENTO** siempre es en urgencias hospitalarias.



## Conclusiones

1. El ictus se puede prevenir.
2. En caso de sospechar ictus consulta inmediatamente.

La prevención y detección precoz de las enfermedades cerebrovasculares, como el ictus, no solo evitará muertes, sino que nos ayudará a tener una mejor calidad de vida.