

Ante los
primeros
síntomas

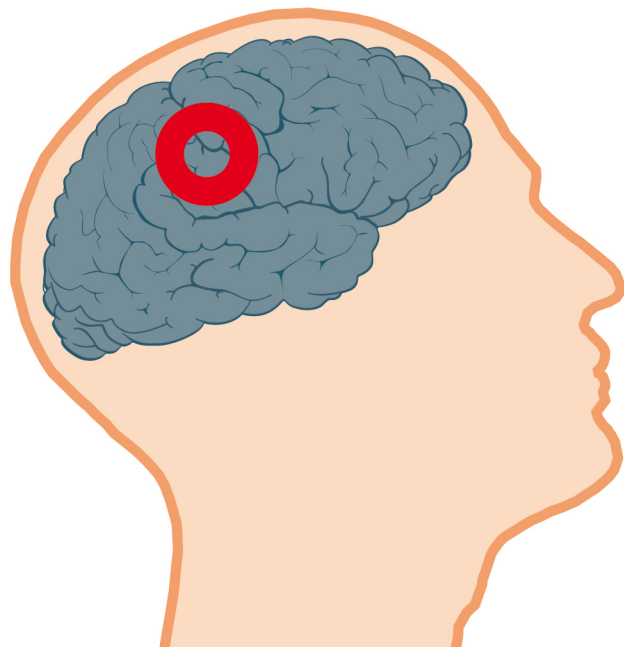


**LLAMAR
INMEDIATAMENTE
al 112**

MÁS INFORMACIÓN:

www.mostoles.es

Diseño: Ayuntamiento de Leganés. LG Medios S.A. Olga Morillo. Septiembre 2015.



ICTUS

**EL ESTILO DE VIDA
IMPORTA**




RED MUNICIPAL DE SALUD
de la Comunidad de Madrid

TU AYUNTAMIENTO TE RECUERDA



¿QUÉ ES?

EL **ICTUS** se produce por la obstrucción o rotura de una arteria o vena del cerebro, que ocasiona una falta de aporte sanguíneo a la región correspondiente

Los **FACTORES** que **AUMENTAN** el **RIESGO** de sufrir un ictus son:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Colesterol elevado
- Obesidad
- Consumo de tabaco
- Sedentarismo
- Estrés

La actuación sobre estos factores puede prevenirlo

¿CÓMO PUEDES PREVENIRLO?

PRACTICA HÁBITOS SANOS:

- **alimentación sana:**
Dieta mediterránea baja en sal y grasas
- **actividad física adecuada**

EVITA HÁBITOS TÓXICOS:

- tabaco
- alcohol
- otras drogas

CONTROLA

- Sobrepeso/obesidad
- Tensión arterial
- Niveles de colesterol
- Azúcar en sangre
- Pulso, consulta si es irregular o notas palpitaciones

¿CÓMO RECONOCERLO?

Los **SÍNTOMAS DEL ICTUS** dependen de la región cerebral afectada y generalmente son de comienzo brusco o repentino:

- **Pérdida de sensibilidad o movimiento**, en alguna parte del cuerpo (cara, brazo y/o pierna)
- **Alteración del habla**, dificultad para expresarse

Puede también aparecer:

- **Pérdida** total o parcial de la **visión**
- **Dolor de cabeza** intenso y persistente
- **Inestabilidad** o desequilibrio

Puede presentarse a cualquier edad