

## ¿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**
- **Cumple** adecuadamente el **tratamiento** que te indique tu médico.

## Los profesionales sanitarios te ayudan en la prevención del ictus y en la adherencia de los tratamientos

La colaboración entre médicos y farmacéuticos es imprescindible para mejorar la salud y la calidad de vida de pacientes y ciudadanos en general.

Los médicos detectarán tus factores de riesgo y te harán recomendaciones para tratarlos y hacer una adecuada prevención. Además, si tienes síntomas sugestivos de ictus podrán hacer un diagnóstico y tratamiento adecuados para mejorar tu recuperación.

Desde la farmacia, los farmacéuticos pueden asesorar a los ciudadanos sobre factores de riesgo y prevenir así un ictus; también ayudar a pacientes que lo han sufrido en la adherencia de los tratamientos prescritos para conseguir los resultados terapéuticos esperados y en la detección de posibles interacciones con otros medicamentos y ciertos alimentos.

# El 90% de los ictus son prevenibles

TU FARMACÉUTICO TE PUEDE AYUDAR



Síntomas de un ictus



Con la colaboración de: Una iniciativa de:



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 el adulto
- **120.000 personas** se ven **afectadas** cada año en España
- El **35%** de los afectados 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?

- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaco, alcohol y drogas
- Diabetes
- Arritmias cardiacas (fibrilación auricular)
- 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 **emergencia 112**

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