

¿Sabrías detectar un ictus?

RECONOCER SUS SÍNTOMAS PUEDE SALVAR VIDAS



PARA ASEGURARTE

- **Flacidez y parálisis facial:** pide a la persona que sonría, saque la lengua o silbe.
- **Pérdida de fuerza o debilidad en un lado del cuerpo:** dile que levante los dos brazos a la vez.
- Para **detectar problemas de habla o de comprensión:** que responda a una pregunta sencilla (¿Cómo te llamas?)

QUÉ HACER

- Primero **LLAMA AL 112**
- **Aflójale la ropa** para que pueda respirar.
- **Tumbale** con la cabeza y los hombros un poco levantados.
- **Si pierde la consciencia,** colócale en la posición lateral de seguridad y vigila su respiración.
- **Si no respira,** inicia la reanimación cardiopulmonar.

QUÉ NO HACER

- **Esperar a pedir cita** en el médico de cabecera.
- **Esperar a que se pase.**
- **Tomar analgésicos** u otros medicamentos.
- **Coger un coche** para ir al hospital.
- **Pensar que es demasiado joven** para sufrir un ictus.

1 de cada 5 personas sufrirá un ictus en España

COLABORA CON NOSOTROS PARA PREVENIR EL ICTUS

www.adacen.org - info@adacen.org


COFNA
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE NAVARRA


DAÑO CEREBRAL NAVARRA - NAFARROA

Evitar el ictus está en tu mano

En nuestro país, 130.000 personas al año sufren Ictus.
En Navarra son 1.250 casos. Es la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Condiciones biológicas no modificables

- Edad
- Género
- Herencia
- Antecedentes personales de enfermedad cardio-vascular

Provocan el
20%
de los casos

Condiciones biológicas modificables

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Colesterol alto
- Obesidad

80%
De los factores desencadenantes de un accidente cerebro-vascular son evitables

¿Cómo podemos prevenir el ictus?

- Sabiendo gestionar los niveles de estrés y sobrecarga laboral.
- Llevando una dieta sana y equilibrada.
- Manteniendo unos hábitos de sueño y descanso saludables.
- Practicando ejercicio regular durante al menos 30 minutos diarios.
- Evitando el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- En caso de sobrepeso, reduciendo gradualmente el mismo con la ayuda de un profesional.
- Realizando controles médicos periódicos de tensión, colesterol y diabetes.
- En caso de tomar medicación, cumpliendo adecuadamente el tratamiento prescrito.

AYÚDANOS A PREVENIR EL ICTUS
www.adacen.org - info@adacen.org

