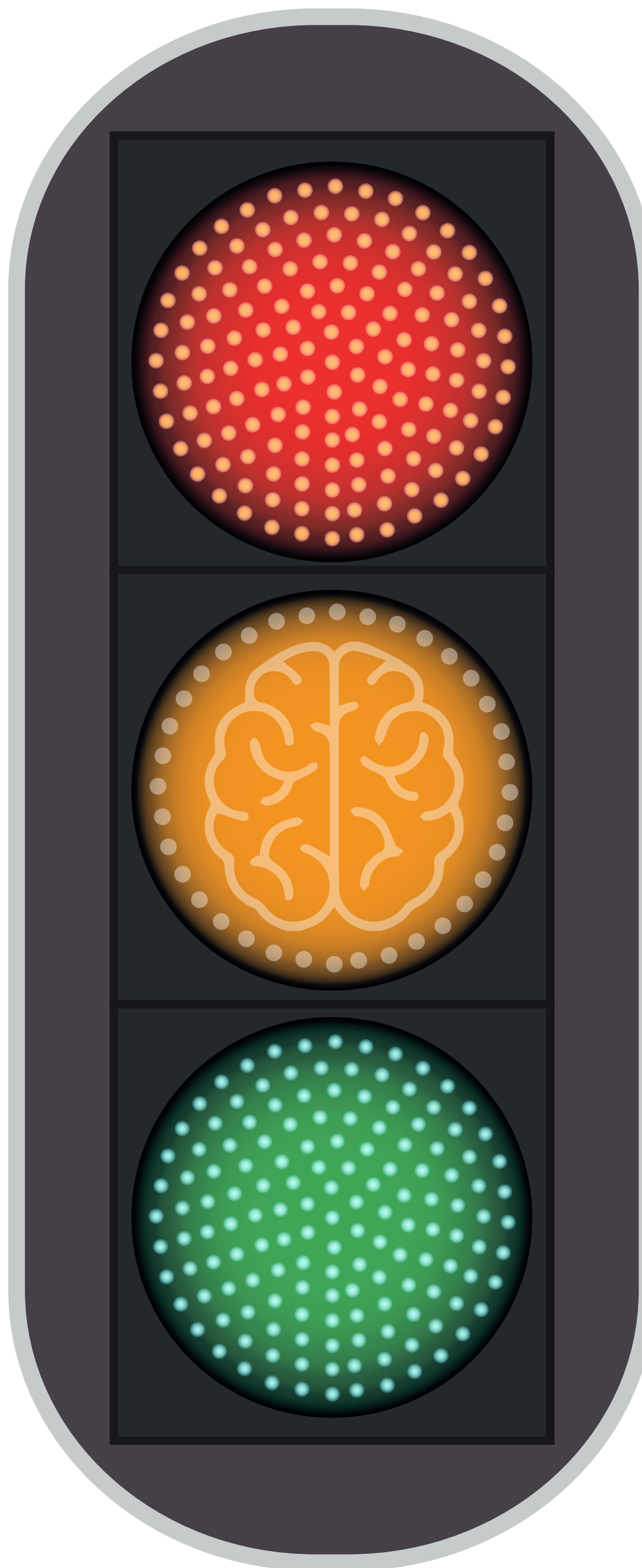


# ¿Sabes cómo prevenir un ictus?

**EVITA**  
**LOS FACTORES**  
**DE RIESGO**

**EL 90%**  
**DE LOS CASOS SON**  
**PREVENIBLES**

**PARA TENER**  
**UN CEREBRO SANO,**  
**HAY QUE TENER**  
**UN CUERPO SANO**



- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaco, alcohol y drogas
- Inactividad física
- Diabetes
- Arritmias cardíacas
- Obesidad
- Estrés

- Dieta sana y variada
- Poca sal y baja en grasas
- Ejercicio moderado
- No al tabaco y alcohol
- Evita el estrés
- Realiza controles médicos periódicos

*¡Elige salud!*



**Fundación**  
**mapfre**

Logo Entidad