

¡Elige salud!

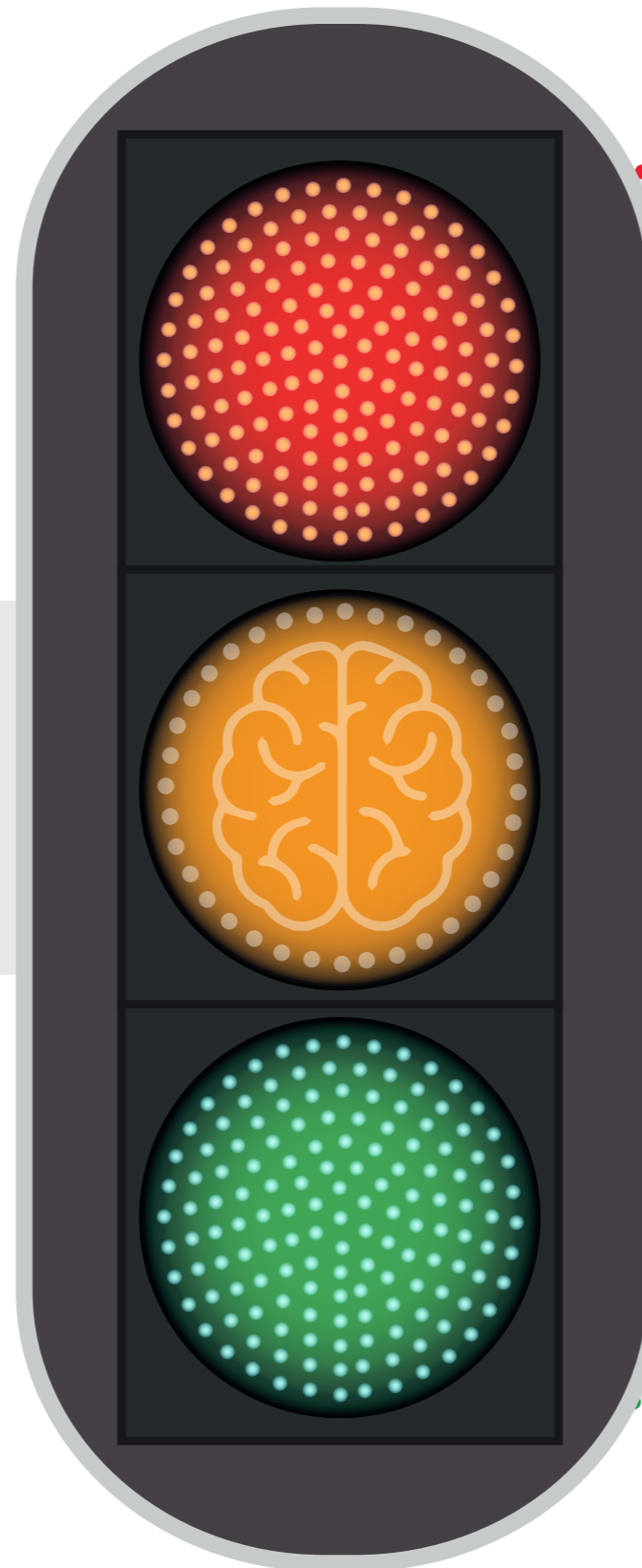
EVITA LOS FACTORES DE RIESGO

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

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

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

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



TE PUEDE PASAR A TI LE PUEDE PASAR A CUALQUIERA

El ictus es una **alteración de la circulación cerebral** que compromete la llegada de la sangre al cerebro, provocando el consiguiente **daño neuronal**.

Hay dos tipos:

- **Isquémico:** un coágulo que obstruye el paso de sangre.
- **Hemorrágico:** la rotura de un vaso cerebral.

APRENDE A DETECTARLO

Estos **5 síntomas súbitos** te avisan de un ictus:

1. **Parálisis facial.** Se cae un lado de la cara.
2. **Pérdida de fuerza** o sensibilidad de un lado del cuerpo.
3. **Problemas del lenguaje**, expresión o entendimiento.
4. Fuerte y repentino **dolor de cabeza**.
5. **Problemas de visión**.

Y ACTÚA RÁPIDO #cadaminutocuenta

Con solo uno de estos síntomas
llama al **112**, ¡no esperes!

No lles tú al afectado al hospital, mejor que lo hagan los servicios de emergencias.



Fundación
mapfre

Logo Entidad