

TE PUEDE PASAR A TI.
LE PUEDE PASAR A CUALQUIERA.

Una de cada 6 personas tendrá un ictus en España, el 35% de ellas en edad laboral. Por ello es tan importante **aprender a prevenir** este daño cerebral: para que no te ocurra.

Y además, **aprender a actuar** en caso de encontrarte junto a una persona que sufra uno: para poder ayudar.

¡Cada minuto cuenta!
Tú puedes evitar una lesión cerebral.

Fundación mapfre

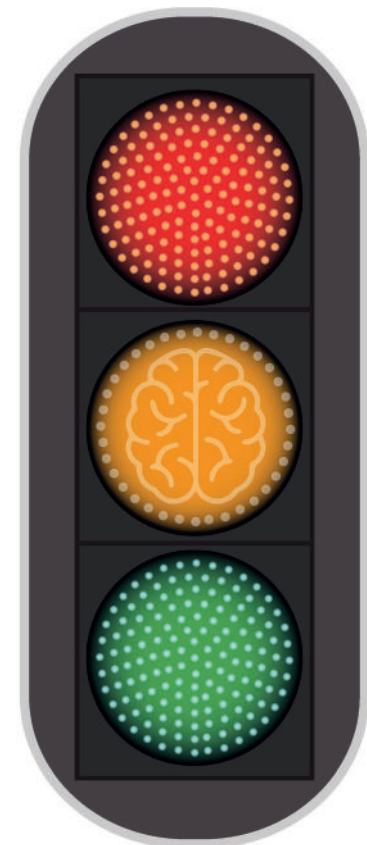
Logo entidad



Fundación mapfre

Logo entidad

¡Ponte en marcha!
Aprende a
prevenir un ictus
y frénalo



¡Elige salud!

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.

JUNTOS PODEMOS EVITAR SU IMPACTO

- El ictus representa la **2ª causa de muerte en España** y la **1ª entre las mujeres**.
- **1 de cada 6 personas tendrá un ictus.**
- Es la **1ª causa de discapacidad** en el adulto.
- **120.000 personas** se ven afectadas cada año en España.
- **1 de cada 2 personas no se recupera de un ictus.**
- El 35% de los afectados están en **edad laboral**.
- Provoca la **muerte** o una **discapacidad grave** aproximadamente en el **50% de los casos**.

¿CÓMO ACTÚAR RÁPIDO?

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

Si ves que algo no es normal, llama a los servicios de emergencias para que ellos lleven al afectado al hospital.

No lo lloves tú, es mejor llamar al 112.

EVITA LOS FACTORES DE RIESGO

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

¡Elige salud!

Puede provocar diversas secuelas:

alteración de la **movilidad**, dificultad en el **habla** o en la capacidad de comprender, problemas de **memoria**, lógica o cálculo, problemas de **visión**, cambios de **carácter** y problemas de **motricidad**, **sensibilidad** y **coordinación**.

APRENDE A DETECTARLO Y ACTÚA RÁPIDO #cadaminutocuenta

5 SÍNTOMAS SÚBITOS QUE 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.**

Para **detectar estos síntomas** pide a la persona:

- que sonría,
- levante los brazos,
- y responda una pregunta sencilla.

Y mientras llegan... ¿qué puedes hacer?

1. Coloca la cabeza y los hombros del afectado un poco elevados.
2. Anota la hora de inicio de los síntomas.
3. No le des de comer ni de beber, podría atragantarse.
4. No le des ningún medicamento.
5. No le dejes solo, deja la puerta abierta para que puedan entrar los servicios de emergencia.