

# EL ICTUS: SI LO CONOCES AHORA, PUEDES EVITAR EL DESPUÉS

## Qué es el ictus

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que ocurre cuando los vasos sanguíneos no son capaces de suministrar correctamente la sangre al cerebro. Puede darse por la obstrucción de un vaso, lo que causa una disminución del flujo sanguíneo (ictus isquémico), o bien por una rotura de un vaso directamente en el cerebro (ictus hemorrágico).

En los últimos 20 años ha aumentado un 25% el número de casos de ictus entre las personas de 20 a 64 años, y se estima que en los próximos 25 años su incidencia se incrementará un 27%.

## Cómo reconocerlo

Los síntomas se suelen producir de forma repentina y brusca y dependen de la zona del cerebro afectada. Los cuatro más comunes son:



Alteración en el lenguaje; dificultad a la hora de hablar o entender.



Alteración de la simetría facial y pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo.



Dificultad para caminar, pérdida de equilibrio o coordinación.



Pérdida de visión por uno o los dos ojos.

Estos síntomas, además, pueden estar acompañados de un dolor de cabeza muy intenso. En la gran mayoría de casos, los síntomas aparecen combinados, pero con experimentar solo uno de ellos ya es motivo de urgencia.

## Cómo actuar

En esta enfermedad cada minuto cuenta, por eso es de vital importancia identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital. Después, llamar al 112 y comunicar la sospecha de ictus, así como tratar de mantener la calma y sentar o acostar al afectado con la cabeza elevada hasta que los servicios de emergencia lleguen.

Si se actúa con rapidez y eficacia entre las tres y seis primeras horas desde el ataque, las secuelas pueden verse disminuidas considerablemente.

## Cómo prevenirlo

La gran mayoría de casos se podrían evitar con una prevención adecuada y un estilo de vida saludable. Algunas de las medidas preventivas son:



Practica alguna actividad física regularmente.



Sigue una dieta sana, equilibrada y rica en frutas y verduras.



Si fumas, abandona el tabaco.



Evita el consumo excesivo de alcohol.



Controla los niveles de colesterol y azúcar en sangre.



Controla el estrés en tu día a día.

SI SOSPECHAS QUE TIENES O QUE  
ALGUIEN ESTÁ SUFRIENDO UN ICTUS,  
NO LO DUDES Y **LLAMA AL 112.**

SI HAS SUFRIDO UN ICTUS ES IMPORTANTE  
QUE ACUDAS A UN **CENTRO DE REHABILITACIÓN  
NEUROLÓGICA Y FÍSICA** PARA EMPEZAR  
CON UNA RECUPERACIÓN INTENSIVA.