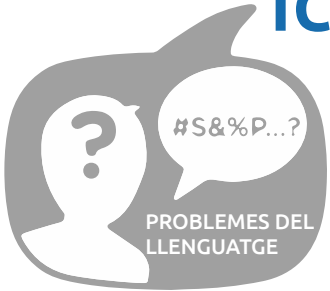


El 90% dels ictus es poden prevenir



Síntomes d'un ictus



Com podem detectar un ictus?

- Es "cau" un costat de la cara
- Pèrdua de força o sensibilitat en un costat del cos
- Problemes d'expressió o d'enteniment
- Alteració de la visió
- Mal de cap inusual

Com podem actuar?

- Què hem de fer per detectar els símptomes?



1 Demanar que somrigui



2 Demanar que aixequi els braços



3 Demanar resposta a una pregunta



- EL TEMPS és molt important. CORRE!
Cada minut compta.

Un ICTUS és una alteració de la circulació cerebral que compromet l'arribada de sang al cervell

Sabies que...?

- És la **2a causa de mort** a Espanya, la **1a a la dona**
- És la **1a causa de discapacitat** a l'adult
- **120.000 persones** es veuen **afectades** cada any a Espanya
- El **35%** dels afectats estan en **edat laboral**
- Provoca la mort o una discapacitat greu aproximadament en el 50% dels casos
- **1 de cada 2 persones no es recupera d'un ictus**
- **1 de cada 6 persones tindrà un ictus**

Quins són els factors de risc?

- Hipertensió
- Colesterol elevat
- Tabac, alcohol i drogues
- Diabetis
- Arrítmies cardíques (fibril·lació auricular)
- Obesitat
- Inactivitat física
- Vida sedentària
- Estrès

Podem prevenir l'ictus?

- El **90%** dels ictus **es poden prevenir**
- **Baixa** el consum de **sal i greixos**. Dieta sana i variada
- Fes **exercici moderat**, fugiu del sedentarisme
- **Deixa el tabac** i redueix el consum d'alcohol
- Controla el teu **pes, tensió i colesterol**
- Realitza **controls mèdics periòdics**
- **Compleix** adequadament el **tractament** que t'indiqui el teu metge



A les teves mans està **evitar-ho**

Una iniciativa de:



Amb el suport de: