

Plan de Promoción de HÁBITOS SALUDABLES PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL ICTUS



OCTUBRE
2021

Según la OMS las enfermedades cardiovasculares son la **primera causa de mortalidad en todo el mundo**, superando al cáncer o a las enfermedades respiratorias.

A continuación te presentamos información sobre el **ICTUS**, una de las enfermedades más frecuentes dentro de este grupo, para ayudarte a conocerlo y poder prevenirlo.



1. QUÉ ES UN ICTUS y sus DIMENSIONES

¿Qué es un ICTUS?

Un **ictus**, **embolia** o **accidente vascular cerebral**, tiene lugar cuando se interrumpe el riego sanguíneo del cerebro, ya sea porque un vaso se ha obstruido por un coágulo, o porque se ha roto.

A NIVEL MUNDIAL

Cada año se producen
13,7 millones de nuevos casos de ictus

80 millones de personas tienen secuelas:

- 1º causa de discapacidad en adultos
- 2º causa de demencia en adultos



EN ESPAÑA

Cada año se producen
120.000 nuevos casos de ictus

En la actualidad hay 662.000 personas afectadas, de los cuales, **+ de 350.000 personas tienen secuelas** que limitan su vida cotidiana.

Se diagnostica **un caso cada 6 minutos**

- **1º causa de muerte en mujeres**

- Es la **2º causa de muerte** en el mundo (+ de 5,5 millones al año).

2. CÓMO PREVENIR UN ICTUS

Existen **dos tipos factores de riesgo** que potencian la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular como el ICTUS:

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

El individuo no tiene capacidad de influencia.

- Edad
- Antecedentes familiares (Herencia genética)

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

El individuo puede modificar sus hábitos para disminuir el riesgo.

- Niveles altos de colesterol
- Tensión arterial elevada (hipertensión)
- Diabetes
- Hábito tabáquico
- Obesidad
- Sedentarismo
- Estrés

PRINCIPALES SECUELAS DEL ICTUS

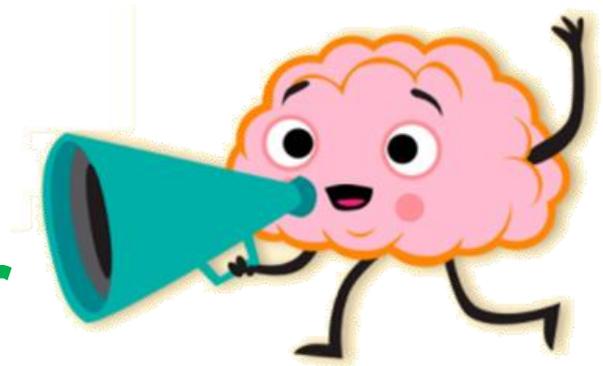


Su manifestación dependerá en gran medida de la rapidez con la que se detecte el ICTUS, así como de su pronto tratamiento.

4. CÓMO PREVENIR UN ICTUS

Los **factores de riesgo son acumulativos**, de manera que, contra más factores de riesgo tenga una persona, mayor será la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular.

**El 90% de los ICTUS
se pueden prevenir**



A continuación te presentamos los principales factores de riesgo modificables para que **disminuyas la probabilidad de padecer un ICTUS.**

4. CÓMO PREVENIR UN ICTUS

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ICTUS

01

Llevar una dieta equilibrada, baja en sal y en grasas saturadas, con el adecuado aporte proteico y calórico.



02

Realizar actividad física de forma regular y mantenida

El sedentarismo se asocia al aumento de colesterol, hipertensión, obesidad y otros factores de riesgo vascular.

03

Controlar el peso, ya que este se asocia a una mayor presión arterial, diabetes y aumento del colesterol.



4. CÓMO PREVENIR UN ICTUS

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ICTUS



04

Controlar regularmente la presión arterial

La hipertensión es el factor de riesgo más importante.



05

Conocer tus niveles de colesterol y azúcar en sangre, ya que afectan a la circulación, dañando las arterias y multiplicando el riesgo.



06

Abandonar el tabaco

Disminuye los riesgos de enfermedades cardiovasculares, además de mejorar la circulación y la capacidad pulmonar.

4. CÓMO PREVENIR UN ICTUS

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ICTUS

07

Evitar el consumo de alcohol

Consumir alcohol aumenta el riesgo de sufrir consecuencias nocivas para quien lo toma.



08

Realizar periódicamente un examen de salud preventivo

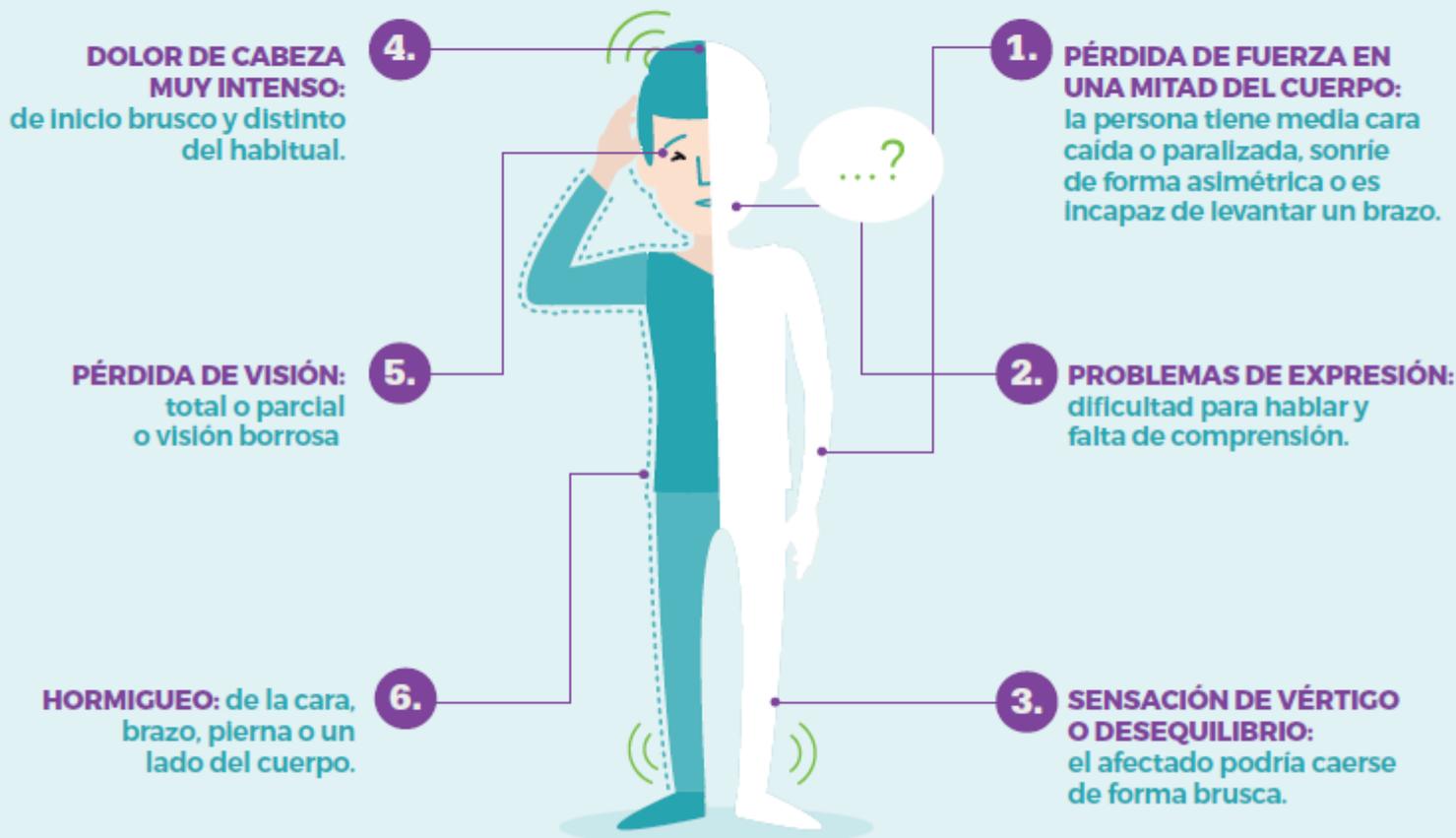
El control de los factores de riesgo es fundamental para su prevención.

En el siguiente vídeo explican estos consejos de forma dinámica



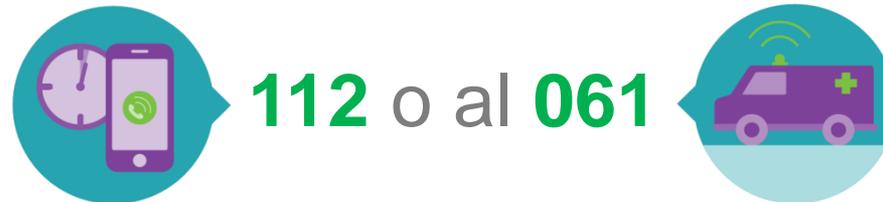
5. CÓMO DETECTARLO

SEÑALES DE ALARMA PARA DETECTAR UN ICTUS



Sus efectos pueden evitarse, especialmente si se detecta durante las 3 primeras horas, por ello lo principal es:

ACTUAR CON RAPIDEZ Y LLAMAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA



QUÉ NO DEBES HACER

- No esperes para ir al hospital
- No tomes aspirinas u otros medicamentos
- No conduzcas hasta el hospital
- No pienses que eres demasiado joven para sufrir un ictus

7. INFORMACIÓN ADICIONAL

Clica en el siguiente vídeo para conocer porqué es importante difundir información sobre el ICTUS en el ámbito laboral



Para más información puedes consultar la web de la [Federación Española del ICTUS](#)

Cuida tu salud,
cuida tu futuro.



COMSTRUIAMOS UN FUTURO

+ SALUDABLE



COMSA
CORPORACIÓN