

OCTUBRE  
2022

# Plan de Promoción de HÁBITOS SALUDABLES “PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL ICTUS”





## **SOBRE EL ICTUS: PRINCIPALES DATOS**

- El día 29 de octubre se celebra el **Día Mundial del Ictus**, para sensibilizar la población en la prevención y el tratamiento de esta enfermedad, que cada año afecta cerca de 15 millones de personas en todo el mundo.
- Al año en España unas **120.000 personas** sufren un ictus, de las cuales cerca de 40.000 fallecen.
- Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) es la **principal causa de muerte en mujeres.**
- En Europa, **cada 40 segundos** alguien tiene un ictus y fallecen 1 de cada 3 pacientes.

A continuación te presentamos información sobre el **ictus**:

- ❖ ¿Qué es el ictus? Tipos y causas
- ❖ Decálogo para prevenir el ictus
- ❖ Cómo actuar en caso de ictus





SOBRE EL ICTUS

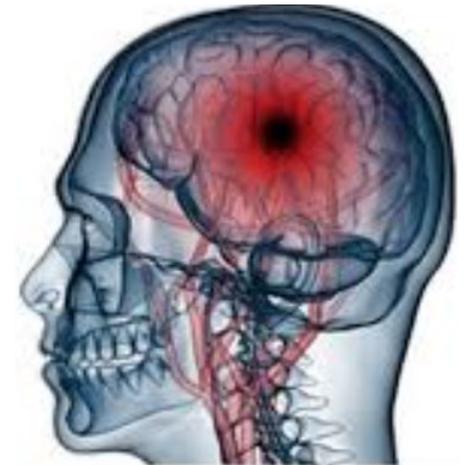
## 01 | QUÉ ES UN ICTUS? (TIPOS Y CAUSAS)

### ¿Qué es el ictus?

Un ictus es una alteración súbita de la circulación de la sangre al cerebro. La interrupción del flujo sanguíneo puede ser por el taponamiento o la rotura de una arteria cerebral.

El ictus es una urgencia médica, a la que hay que dar respuesta inmediata. Cada minuto que pasa mueren dos millones de neuronas. La rapidez determinará, en buena medida, el grado de discapacidad causado por la enfermedad.

Coloquialmente, el ictus también se denomina derrame cerebral, infarto cerebral, embolia, trombosis y apoplejía.





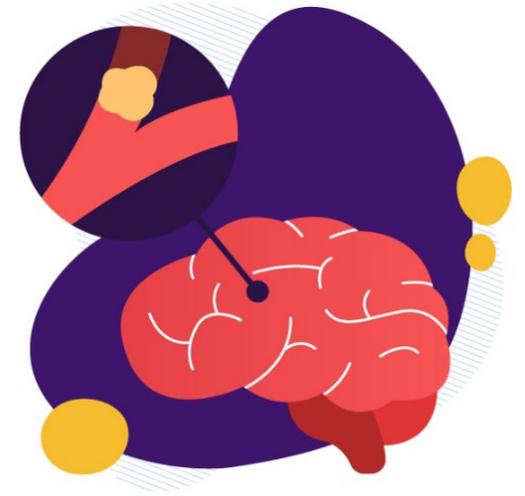
## Ictus isquémico

El 85% de los ictus son de este tipo y se debe a una obstrucción súbita del flujo sanguíneo en el cerebro.

Si las lesiones que provoca son transitorias se trata de un ictus isquémico transitorio. Si, en cambio, los perjuicios son irreversibles y permanentes es un infarto cerebral.

### Posibles causas

- **Arritmia cardíaca:** una cardiopatía, en especial, la fibrilación auricular, puede provocar un ictus isquémico.
- **Arteriosclerosis:** inflamación crónica de las arterias, causada por el colesterol que se deposita en las paredes en forma de placas.
- **Otras:** la obstrucción de una arteria puede producirse por otras causas como enfermedades inflamatorias, enfermedades de la sangre que predisponen al desarrollo de trombos, rotura de una pared arterial y traumatismos.





## Ictus hemorrágico

El 15% de los ictus son de este tipo y se produce por la rotura de una arteria o de una malformación en el cerebro.

En función de la localización del derrame, hay dos tipos de ictus hemorrágico: el ictus hemorrágico cerebral, que afecta a regiones profundas del cerebro, y el ictus hemorrágico subaracnoidea, en que gran parte del sangrado se localiza en la parte más superficial.



### Posibles causas

- **Hipertensión arterial:** la presión arterial alta es el principal factor de riesgo de las hemorragias cerebrales.
- **Malformaciones:** hay personas, sin factores de riesgo, pero con malformaciones vasculares cerebrales o aneurismas en el cerebro que las predisponen a la aparición de un ictus.
- **Otras:** determinadas enfermedades de la sangre, la rotura de una pared arterial, traumatismos craneoencefálicos y algunos procesos degenerativos pueden influir en la aparición de un ictus hemorrágico.



Los factores de riesgo son elementos que hacen que una persona tenga más posibilidades de sufrir una enfermedad. En el caso del ictus, hay diferentes factores de riesgo que lesionan los vasos sanguíneos y predisponen a la persona a desarrollar una enfermedad vascular, como el ictus.



Entre los factores de riesgo, hay algunos que son **modificables** y otros que no lo son.

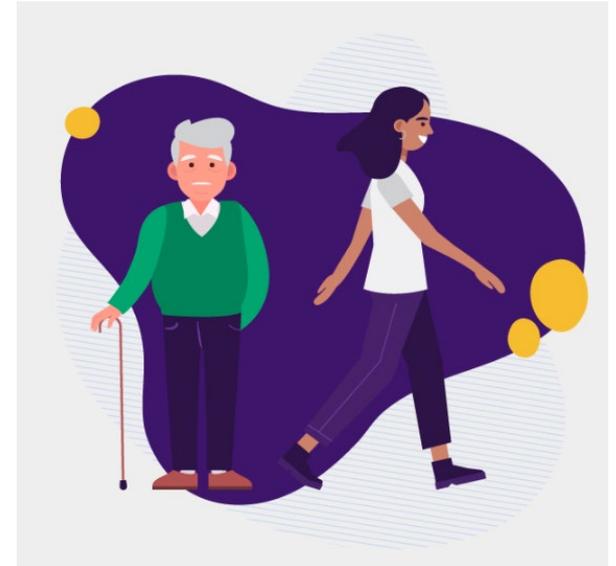
**Factores modificables:** son aquellos que predisponen a una persona a sufrir un ictus y son prevenibles. Por eso es importante conocerlos, para así tratarlos y evitarlos. Los principales factores de riesgo modificables son la **hipertensión, el colesterol, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el consumo de alcohol y drogas.**



Los factores de riesgo son elementos que hacen que una persona tenga más posibilidades de sufrir una enfermedad. En el caso del ictus, hay diferentes factores de riesgo que lesionan los vasos sanguíneos y predisponen a la persona a desarrollar una enfermedad vascular, como el ictus.

**Factores no modificables:** son aquellos que predisponen a una persona a sufrir un ictus y no se pueden prevenir. De todas formas, es importante conocerlos.

Los principales factores de riesgo no modificables son los factores genéticos que predisponen a hacer un ictus, la edad y la etnia.





El ictus es una enfermedad que, en gran medida, **se puede evitar**. Hasta ahora, el mejor abordaje terapéutico del ictus sigue siendo la prevención. Por ello, a continuación se proponen una serie de **medidas para reducir y prevenir el riesgo** de sufrir un ictus, basadas en la evidencia científica y los estándares de la organización europea Stroke Alliance for Europe (SAFE):

Controlar el consumo de azúcar



Reducir la presión arterial



Moderar el consumo de alcohol



Dejar de fumar



Evitar el estrés



Controlar el peso



Tomarse el pulso



Seguir una dieta equilibrada



Vigilar el colesterol



Ejercicio físico de forma regular



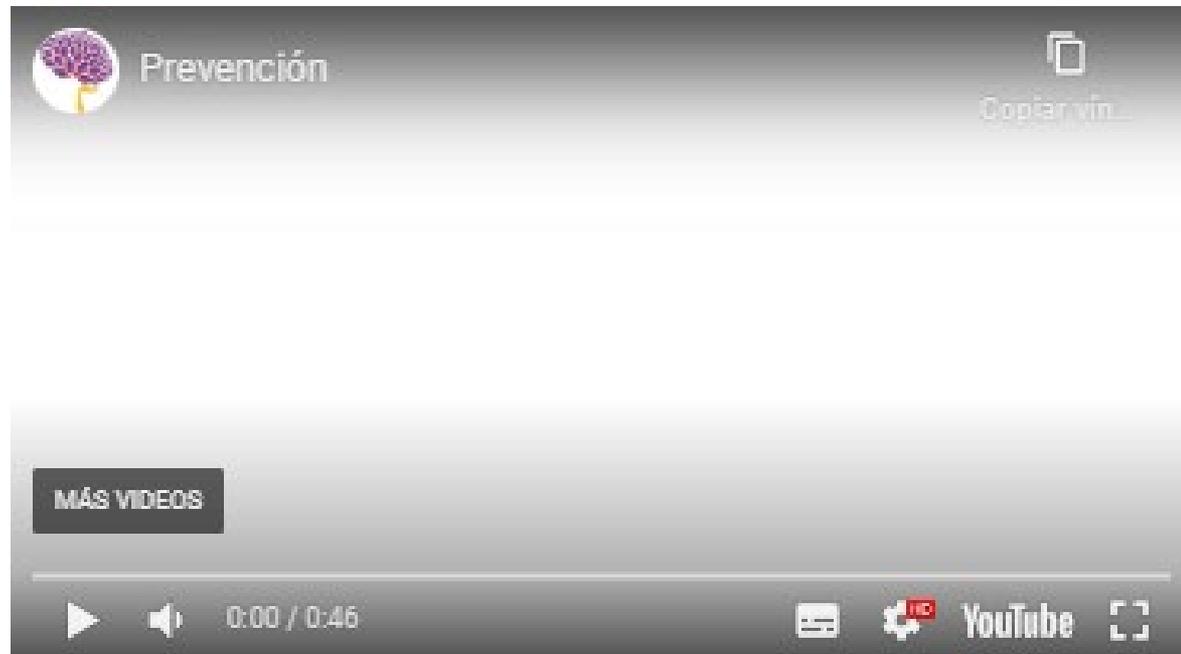


SOBRE EL ICTUS

## 02 | DECÁLOGO DE PREVENCIÓN DEL ICTUS



Haz “**CLICK**” en el siguiente vídeo para conocer las medidas preventivas para prevenir el riesgo un ictus.





SOBRE EL ICTUS

## 03 | CÓMO ACTUAR EN CASO DE ICTUS

En caso de detectar un posible caso de ictus se debe actuar con rapidez. En el siguiente video te mostramos la **maniobra RAPID** para saber cómo identificar los **3 síntomas inequívocos** de que la persona está sufriendo un **ICTUS**.

Actualmente, existe un protocolo establecido con los servicios sanitarios en el que, al **decir “ICTUS”** en la **comunicación telefónica con el 112**, se activa de forma urgente la atención médica especializada. En este caso, **cada minuto cuenta**.





Un ictus es una **enfermedad aguda** (emergencia médica) que aparece súbitamente. De repente, el flujo sanguíneo del cerebro se interrumpe y no le llega suficiente oxígeno. Esto hace que la persona presente una serie de **síntomas de forma brusca**, que sirven para identificar que está sufriendo un ictus.

En función de la parte del cerebro que esté afectada, los síntomas que pueden aparecer de forma repentina son:





**RECUERDA** que en caso de detectar o tener algún síntoma de posible caso de ictus, se debe actuar con **actuar con rapidez y llamar a los servicios de emergencia tel. 112** y nombrar **ICTUS** en la comunicación.



Qué **NO DEBES HACER** :

- No comunicarlo a nadie ni llamar al 112
- Automedicarte (tomar aspirinas, paracetamol u otros medicamentos)
- Ir por tus propios medios al centro hospitalario más cercano





Haz **“CLICK”** en el siguiente interactivo para aprender a reconocer los principales síntomas cuando se está sufriendo un ictus.



Haz **“CLICK”** en el siguiente interactivo y demuestra que tienes la preparación necesaria para saber reaccionar en caso de ictus.



Para más información puedes consultar la web de:

➤ Fundación ICTUS



Fundació **Ictus**

➤ Federación Española ICTUS



Cuida tu **salud**,  
cuida tu **futuro**

  
**COMSTRUIMOS UN FUTURO**  
+ SALUDABLE

  
**COMSA**  
CORPORACIÓN