

¿Cómo reconocemos un ictus o ataque cerebral?



Debilidad de la Cara

Un lado de la cara no se mueve tan bien como el otro. Al decirle que sonría, hable o enseñe los dientes, la boca se tuerce.



Caída de extremidad

Un brazo no se mueve o cae al intentar el paciente mantener elevados ambos brazos, con parálisis o debilidad de un brazo o una pierna.



Trastorno del lenguaje

El paciente no pronuncia bien las palabras o no puede hablar.



¿Qué debemos hacer? llamar al **061**

Para que puedan ser evaluados y sometidos al tratamiento más conveniente, **LOS PACIENTES DEBEN LLEGAR AL Hospital lo antes posible**

¿Cómo reconocemos un ICTUS o ATAQUE CEREBRAL?

Debilidad de la cara:

Un lado de la cara no se mueve tan bien como el otro. Al decirle que sonría, hable o enseñe los dientes, la boca se tuerce.

Caída de una extremidad:

Un brazo no se mueve o cae al intentar el paciente mantener elevados ambos brazos, con parálisis o debilidad de un brazo o una pierna.

Trastorno del lenguaje:

El paciente no pronuncia bien las palabras o no puede hablar.

¿Qué debemos HACER?

Llama al
061
¡Tiempo es cerebro!

Para que puedan ser evaluados y sometidos al tratamiento más conveniente, los pacientes deben llegar al hospital **LO ANTES POSIBLE y se debe actuar como en una emergencia médica.**

Actualmente, en determinados casos y siempre que esté indicado, existen tratamientos médicos que mejoran significativamente la evolución de esta enfermedad si se actúa con rapidez.

Prevención, Identificación **ICTUS** y actuación en el

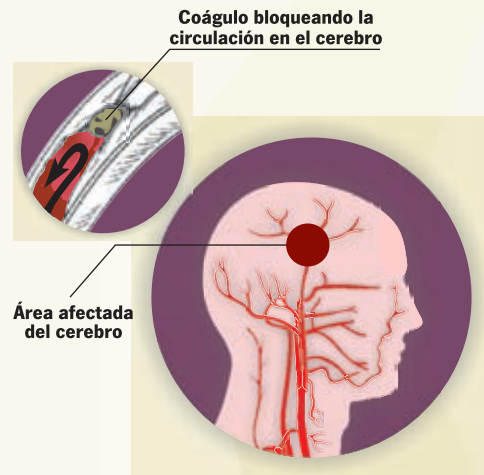
tiempo
es cerebro
Llama al 061



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

¿Qué es un ATAQUE CEREBRAL o ICTUS?

En expresiones coloquiales un ictus sería una trombosis en el cerebro, embolia cerebral, hemorragia cerebral, congestión o un infarto cerebral. Todas ellas definen una grave enfermedad que representa la segunda causa de muerte y primera de invalidez en España. Su riesgo aumenta a medida que envejecemos, sobre todo a partir de los 65 años. Las personas con diabetes, hipertensión o enfermedades del corazón, son las que tienen más riesgo de este ataque cerebral.



¿Por qué se produce el ICTUS?

Un ataque cerebral ocurre cuando uno de los vasos sanguíneos del cerebro se obstruye por un coágulo (embolia o trombo) o se rompe (hemorragia), no llegando así la sangre a las células del cerebro, las cuales mueren en mayor o menor cantidad al no recibir los nutrientes necesarios.

SI NO SE ACTÚA RÁPIDAMENTE, UNA ZONA DEL CEREBRO PUEDE DEJAR DE FUNCIONAR PRODUCIÉNDOSE GRAVES CONSECUENCIAS.

Cuanto antes se resuelva esta situación y mejore la circulación, más células nerviosas salvamos y menos invalidez se produce.

¿Cómo reconocemos un ictus o ataque cerebral?

Su familia y usted deberían conocer las señales de aviso para actuar rápidamente. Los síntomas o signos del ictus son:

Debilidad de la cara:

Un lado de la cara no se mueve tan bien como el otro. Al decirle que sonría, hable o enseñe los dientes, la boca se tuerce.

Caída de una extremidad:

Un brazo no se mueve o cae al intentar el paciente mantener elevados ambos brazos, con parálisis o debilidad de un brazo o una pierna.

Trastorno del lenguaje:

El paciente no pronuncia bien las palabras o no puede hablar.

¿Qué debemos hacer?

Para que puedan ser evaluados y sometidos al tratamiento más conveniente, los pacientes deben llegar al hospital **LO ANTES POSIBLE y se debe actuar como en una emergencia médica. Llame al 061.**

Actualmente, en determinados casos y siempre que esté indicado, existen tratamientos médicos que mejoran significativamente la evolución de esta enfermedad si se actúa con rapidez.

ANTE LA PRESENCIA DE UNO O MÁS DE ESTOS SÍNTOMAS LLAME AL 061 O ACUDA INMEDIATAMENTE AL HOSPITAL

¿Podemos evitar la aparición del ICTUS?

Existen en nuestro organismo unos factores de riesgo que nos predisponen para tener un ictus. Unos factores no pueden ser modificables, como son la edad y la herencia genética, pero para otros existen unas estrategias que disminuyen de forma muy importante su aparición. Estos factores de riesgo sobre los que tenemos que preocuparnos personalmente para controlarlos o evitarlos son: **la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, el aumento de peso, el aumento del colesterol y la falta de ejercicio.** También son importantes las **arritmias y otras enfermedades del corazón.**

¿Cómo podemos prevenirlo?

Prevenir es mejor siempre que curar y es la forma más eficaz de cuantas se conocen para la lucha contra el ictus. Son consejos de salud reconocidos a nivel mundial dirigidos a mejorar la circulación y el corazón. Son los siguientes:

1. Controle su tensión arterial. La tensión arterial alta provoca más ictus que infartos de miocardio.

Siga las indicaciones de su médico. **No tome sal ni comidas abundantes. Evite el alcohol.**

2. Vigile sus niveles de colesterol. El colesterol alto produce placas que se depositan en las paredes de las arterias y las estrechan, dificultando el paso de la sangre y por tanto de oxígeno a las células.

Haga una dieta mediterránea. **Evite comer grasas animales y tome más vegetales y fruta.**

3. No fume. Además de afectar gravemente al pulmón y a la laringe, el tabaco es uno de los grandes enemigos de la circulación en general y especialmente de las arterias del cerebro y del corazón.

Existen muchas formas para dejar el hábito de fumar. **Socilite ayuda médica si lo necesita.**

4. Realice ejercicio. Está demostrado que el sedentarismo aumenta la tensión arterial, además del peso y el aumento de colesterol.

Haga ejercicio de forma mantenida de tres a cinco veces por semana durante 30 minutos. Al menos, pasear ligero 30 minutos diarios. Se aconseja realizar ejercicio a todas las personas y su intensidad depende de su situación.

5. Controle su peso. El sobrepeso y la obesidad son perjudiciales para la salud, y predisponen a enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, infarto de miocardio, ictus). El exceso de peso acorta la esperanza de vida.

Evite las comidas entre horas. **Coma con moderación. Haga ejercicio.**

6. Cuide su diabetes. La diabetes conlleva un alto riesgo de problemas circulatorios. Si tiene familiares con diabetes informe a su médico de este antecedente.

Evite alimentos con azúcar (pastelería, bebidas azucaradas, azúcar refinado). Mantenga el peso adecuado y si tiene sobrepeso, adelgace. **Acuda a su médico para un adecuado control de su azúcar en sangre.**