

# ¿CÓMO PREVENIR UN ICTUS?

Un Ictus o Evento Vascular Cerebral (EVC) se presenta cuando se detiene el flujo sanguíneo al cerebro, cuyas células comienzan a morir porque dejan de recibir el oxígeno y los nutrientes que necesitan para funcionar.

## Síntomas:



### Se afloja un brazo

Cheque si uno de los brazos cae o se debilita.

### Debilidad facial

Adormecimiento, entumecimiento, hormigueo o debilidad en la mitad de la cara.

### Lenguaje alterado

Escuche si tiene dificultades para hablar.



### Entre en contacto

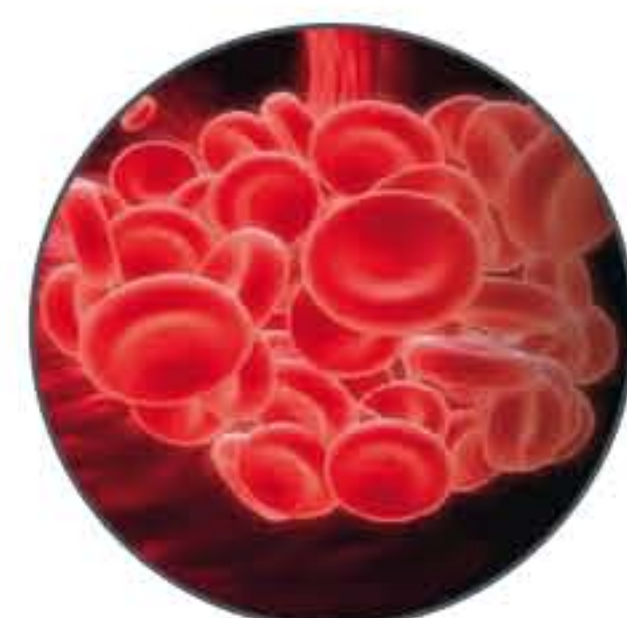
Pida ayuda al primer síntoma

## Hay dos clases de Ictus:

**Ictus hemorrágico:** ocasionado por la ruptura y sangrado de un vaso sanguíneo en el cerebro.



**Ictus isquémico:** causado por un coágulo que bloquea u obstruye un vaso sanguíneo en el cerebro.



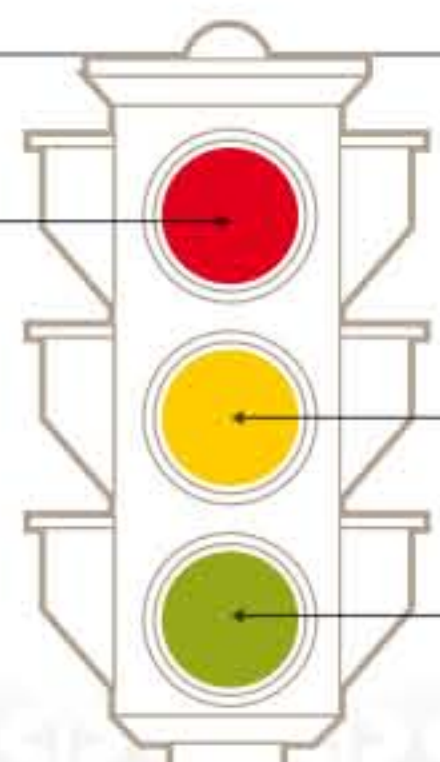
## Guía para conocer el riesgo de un Ictus:

Marque con el número 1 cada uno de los factores de riesgo y súmelos para obtener el total

Factor de riesgo	Alto riesgo ●	Cuidado ●	Bajo riesgo ●
Presión arterial	mayor a 140 / 90	120-139 / 80-89	menor a 120 / 80
Colesterol	mayor a 240	200-239	menor a 200
Diabetes	Sí	Riesgo de diabetes	No
Fumar	Sí	Tratando de dejarlo	No
Fibrilación auricular	El ritmo cardíaco es irregular	No sabe	El ritmo cardíaco es regular
Dieta	Sobrepeso	Sobrepeso	Peso normal
Ejercicio	Nunca	Algunas veces	Regularmente
Antecedentes de Ictus en la familia	Sí	No sabe	No

## TOTAL

Si su puntaje rojo es 3 o más, por favor hable inmediatamente con su médico acerca de cómo prevenir un Ictus



Si su puntaje amarillo es de 4-6, está en buen camino

Si su puntaje verde es de 6-8, ¡felicidades!, está trabajando muy bien al controlar los factores de riesgo

## Acciones para evitar un Ictus:



Verificar frecuentemente la presión arterial.



Preguntar al médico si se padece fibrilación auricular.



Dejar de fumar.



Consumir alcohol con moderación.



Consultar al médico si se tiene el colesterol alto.



Controlar las enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.



Realizar ejercicio diariamente.



Mantener una dieta baja en grasas y en sodio (sal).



Consultar con el médico los riesgos específicos de tener un Ictus.