

*HOSPITAL UNIVERSITARIO
VIRGEN DE LA VICTORIA*

SERVICIO DE NEUROLOGÍA



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo



**CADA
MINUTO
ES VIDA.
LLAMA AL:**



<https://ictus-andalucia.com>

HÁBITOS

SALUDABLES

DE PROTECCIÓN

FRENTE AL ICTUS



¿QUÉ ES EL ICTUS?

El ictus es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro por rotura u obstrucción de una arteria o vena ocasionando un daño neurológico.

SÍNTOMAS PARA SU DETECCIÓN

- Parálisis facial.
- Pérdida de fuerza.
- Alteración del lenguaje.
- Alteración de la visión
- Dolor de cabeza inusual.

**CADA MINUTO ES
VIDA
LLAMA AL 112**

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE SUFRIR UN ICTUS

DE SALUD

- * Hipertensión arterial.
- * Diabetes.
- * Colesterol elevado.
- * Enfermedades cardíacas.

DE HÁBITOS DE CONSUMOS

- * Tabaco.
- * Consumo excesivo de alcohol.
- * Drogas.

DE HÁBITOS DE VIDA

- * Obesidad.
- * Sedentarismo

OTROS FACTORES DE RIESGO

- * Estrés
- * Edad (mayor riesgo a partir de los 60 años).
- * Sexo (mayor prevalencia en hombres).
- * Antecedentes familiares de ictus.

¿CÓMO PREVENIR EL ICTUS?

- Alimentación sana y equilibrada, baja en sal y grasas.
- Actividad física de forma regular y mantenida.
- Control adecuado de la hipertensión arterial y diabetes.
- Evitar hábitos tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas).

