

## Llame inmediatamente al 112 también,

### 1.- AUNQUE SOLO SE PERCIBA UNO DE LOS SINTOMAS

1 sólo síntoma de ictus ya constituye una urgencia.

### 2.- Aunque el síntoma desaparezca en unos minutos.

Puede ser el aviso de que pronto habrá un ataque grave.

### 3.- Aunque se trate de un niño o persona joven.

Existe la falsa creencia de que el ictus solo ocurre en personas mayores, pero no es así. Y cada vez hay más casos de personas jóvenes.

**NO ESPERE: Las posibilidades de supervivencia y recuperación total son mucho mayores si se llega al centro especializado antes de 2 horas desde el inicio del ictus**

## Reconocer los síntomas,



### **Pérdida repentina de**

- la fuerza
- la movilidad
- la sensibilidad

La cara pierde la simetría; o no puede usarse bien una pierna o un brazo (o ambos). Puede ser también un repentino adormecimiento o acorchamiento u hormigueo de esas partes.



**Fuerte dolor de cabeza, inusual** en esa persona



### **Dificultad en el habla**

No se entiende lo que dice, o no nos entiende lo que le decimos.



### **Pérdida súbita de la visión.**

Total o parcial. Afectando a uno o los dos ojos.

También podrían ser un síntoma la **pérdida brusca de equilibrio y estabilidad, o repentina sensación de vértigo, mareo o confusión.**

Para confirmar con claridad algunos de los síntomas haga la siguientes pruebas:



### **S**onreír.

Pídale que sonría y que enseñe los dientes.

Si observa algo raro (asimetría, un lado de la cara no se mueve tan bien como el otro, etc.), **llame a urgencias (112).**



### **L**evantar.

Pídale que cierre los ojos, que levante los dos brazos hasta la horizontal, y los mantenga 10 segundos.

Si un brazo no se mueve o cae con respecto al otro, **llame a urgencias (112).**



### **R**epetir.

Pídale que repita una frase cualquiera: "hoy hace un día soleado".

Si arrastra las palabras, utiliza palabras incorrectas, cambia las sílabas, o no puede hablar, **llame a urgencias (112).**

Llame también a urgencias si se da cualquiera de los otros síntomas descritos en la página anterior:

- pérdida súbita de la visión,
- repentino y fuerte dolor de cabeza,
- pérdida de equilibrio y estabilidad,
- sensación de vértigo, mareo, confusión.

## **El 80% de los casos puede evitarse**

**Está en su mano actuar sobre los siguientes "factores de riesgo modificables":**

### **Estrés**

influye enormemente en el resto de factores. Existen técnicas para su control.

### **Hipertensión**

multiplica por cinco el riesgo y su control podría evitar el 40% de las muertes.

### **Colesterol**

crea las placas de grasa que van dañando y tapando las arterias.

### **Diabetes**

provoca daño en las arterias, y lesiones en otras partes del organismo.

El riesgo de ictus en los diabéticos es de 2 a 4 veces mayor.

### **Tabaquismo**

Incrementa el riesgo de ictus de 2 a 4 veces.

**Obesidad, sedentarismo, excesivo consumo de alcohol.**

Mantenga su estrés a raya, siga una dieta adecuada (baja en sodio y grasas), practique ejercicio físico, y mida tensión, azúcar y colesterol regularmente.

("test de riesgo" de ictus disponible en [www.escueladecoherenciacardiaca.com](http://www.escueladecoherenciacardiaca.com)).