

29 de octubre, Día Mundial del ICTUS

Síntomas y medidas de prevención



Datos (a nivel de España)



Afecta a 1 de cada 6 personas



Cada 6 seg.



+ 55 años

1ª causa de mortalidad entre las mujeres
2ª entre los hombre



Posibles síntomas

- Pérdida de fuerza o sensibilidad.
- Debilidad de un lado de la cara, brazo o pierna.
- Visión doble o alteraciones en la visión.
- Sensación de vértigo.
- Dolor de cabeza de aparición repentina.
- Alteraciones en el lenguaje.



¿Qué hacer si alguien sufre un ictus?



Acudir al hospital más cercano



Llamar al 112



**El 80% de los ICTUS son prevenibles actuando sobre los factores de riesgo.
Actúa ahora y ¡únete a la vida sana!**



Dejar el tabaco y la bebida



Comer saludable



Disminuir el colesterol



Hacer ejercicio

Cuidar a un familiar dependiente no es una tarea fácil, y en muchos casos no se está preparado. Por eso queremos que www.rincondelcuidador.es sea tu guía donde encontrar trucos, consejos y soporte para tu día a día.