

## **El método F.A.S.T, principal factor para disminuir las secuelas en el caso de sufrir un ictus**

**Según un reciente estudio presentado por la SEN y GEECV, el conocimiento sobre el ictus y su sintomatología es todavía bastante escaso entre la población española**

Según un reciente estudio presentado por la Sociedad Española de Neurología y el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares, el conocimiento de la población española sobre la sintomatología del ictus y cómo prevenirlo es bastante bajo, incluso en aquellas personas que ya han sufrido episodios de este tipo. Teniendo en cuenta que, según la Federación Española de Ictus, casi un tercio de los pacientes podría salvar su vida o librarse de una grave discapacidad si fuera atendido rápidamente, estas cifras revelan la necesidad de reforzar las nociones principales respecto a cuáles son sus señales características (a través del método F.A.S.T) y sobre cómo proceder en caso de que lo sufra un tercero o uno mismo.

Para ayudar a detectarlo a tiempo y reaccionar de la forma adecuada, la aseguradora de salud Cigna concreta cuál es el procedimiento a seguir:

Saber identificar los síntomas mediante el método F.A.S.T. Aunque existen varias metodologías para la detección de ictus, la escala de Cincinnati (método F.A.S.T.) se ha establecido como la mejor herramienta de evaluación prehospitalaria para su identificación. El objetivo es que, mediante unos sencillos indicadores, el acompañante pueda determinar la gravedad del episodio y transmitirla correctamente a los profesionales de la salud. Éste consiste en:

**F (Face - Cara):** hacer sonreír al afectado para ver si desvía la boca hacia un lado determinado. Esta acción indicará si está perdiendo tono muscular.

**A (Arms – Brazos):** pedirle que levante cada extremidad de forma independiente o conjunta. De este modo, se valorará la forma, la extensión o la altura a la que lo hace y se estudiará la coordinación.

**S (Speech – Lenguaje).** Incitar al afectado a que hable para averiguar si existen problemas de entendimiento o de expresión. Se considerará señal de alarma si el discurso resulta inteligible o no es lógico.

**T (Time – Tiempo).** Con cualquier anomalía detectada en las anteriores pruebas, deberá llamarse a emergencias y notificar la gravedad del caso.

Llamar a emergencias y explicar las señales de alarma. Las primeras horas son clave para la evolución del paciente. Por ello, lo primero que hay que hacer cuando se identifica un posible cuadro de ictus es ponerse en contacto inmediatamente con emergencias y trasladar la situación. Esta llamada será el

primer paso para activar el Código Ictus, procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria que tiene como objetivo movilizar la cadena asistencial para el rápido traslado del afectado a un centro clínico.

Estar alerta del estado del paciente y actuar en consecuencia. Es de vital importancia mantenerse al lado del afectado en todo momento y no intentar trasladarle por medios propios. Si la persona queda inconsciente, es recomendable colocarla en posición lateral de seguridad y vigilar su respiración. En el peor de los casos, se deberá proceder a una reanimación cardiopulmonar. Si la víctima convulsiona o se agita hay que intentar sujetarla, sin hacerle daño.

Acompañar al afectado y no darle comida, bebida o alimentos. Mientras vienen los profesionales sanitarios, también es importante evitar darle de comer o de beber, ya que el ictus puede afectar a la deglución y podría darse un caso de ahogo, y no administrarle ningún tipo de medicamento.

En caso de que el afectado se encuentre solo y comience a experimentar cualquiera de los principales signos de alarma que caracterizan a un ataque de este tipo (debilidad o entumecimiento de una parte del cuerpo, imposibilidad o dificultad en el habla, incapacidad o dificultad para caminar, sensación de inestabilidad, dolor de cabeza brusco o trastorno visual), es importante llamar a los servicios de urgencia con la mayor rapidez posible.

Un estilo de vida saludable, clave para la prevención

El ictus constituye actualmente uno de los problemas sociosanitarios más importantes en nuestro país, con una incidencia de 120.000 nuevos casos al año (Federación Española de Ictus). Por suerte, tal y como indican desde la Asociación Freno al Ictus, esta enfermedad se puede prevenir en un 80% de los casos con la puesta en marcha de hábitos saludables. Así, las principales acciones que recomienda Cigna para reducir las posibilidades de sufrirlo son las siguientes:

Seguir una dieta saludable y equilibrada variada, baja en sal y grasas, rica en verduras, frutas, pescados y cereales, y evitando el consumo de alcohol.

Controlar el peso y los niveles de colesterol, glucosa, presión arterial y pulso, para que se mantengan en los niveles normales.

Reducir el estrés procurando encontrar momentos para relajarse, respirar, reflexionar o practicar yoga o pilates.

Evitar el tabaquismo. Cuanto antes se tome la decisión, mejor. Se estima que hay que esperar 15 años tras haber dejado el hábito para que el riesgo de desarrollar una enfermedad vascular se iguale al de aquellos que no hayan fumado nunca.

Llevar una vida activa evitando el sedentarismo. Basta con pequeñas acciones, como caminar 60 minutos al día.

**Datos de contacto:**

Redacción

Madrid

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>