

La fundación Freno al Ictus, revela como detectar a tiempo un accidente cerebrovascular

El ictus es la segunda causa de muerte en España (la primera en mujeres), la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia

Anualmente 110.000-120.000 personas sufren un ictus en nuestro país, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen.

Algunos factores demográficos como la edad, el sexo o el lugar de residencia influyen en la prevalencia y en la incidencia de ictus pero los hábitos y estilo de vida se encuentra entre las principales causas.

Alcohol, Tabaco

El consumo de tabaco incrementa la posibilidad de sufrir un ictus. De hecho, es uno de los principales factores de riesgo para sufrir esta enfermedad.

El tabaquismo endurece y obstruye las arterias principales consiguiendo que el flujo sanguíneo no llegue en la cantidad adecuada y privando del oxígeno y glucosa suficientes que el cerebro necesita.

Sedentarismo, colesterol y obesidad

Una de las principales formas de evitar un ictus, es la práctica de ejercicio. 30 minutos de ejercicio moderado diario, ayuda a mantener el cuerpo activo y fortalecer el corazón. Es importante realizar alguna actividad física si se sufre sobrepeso u obesidad para reducir la presión arterial y tener controlado los niveles de colesterol (LDL).

Control del estrés

Saber cómo controlar el estrés es muy recomendable para evitar sufrir un ictus y para mejorar la calidad de la salud. Lo mejor para controlar el estrés y frenar sus efectos perjudiciales es el deporte.

Llevar una dieta saludable, baja en sal y en grasa saturada: Dieta equilibrada, con el adecuado aporte proteico y calórico.

Controlar regularmente la presión arterial: La hipertensión es el factor de riesgo más importante.

Por otro lado, saber reconocer a tiempo y saber como actuar ante un ictus, es de vital importancia.

La Fundación Freno al ictus, es a través de acciones, proyectos, campañas y actividades, en primer

lugar, en dar a conocer la enfermedad entre la ciudadanía y divulgar cómo detectar, actuar y prevenir un ictus; y, en segundo lugar, en la promoción activa de la salud, así como en ayudar en la mejora de la calidad de vida de afectados de daño cerebral adquirido y sus familiares.

Esta asociación, cuenta como hay que actuar al detectar los primeros signos de un accidente cerebrovascular.

Una persona que esté sufriendo un ictus, presentará algunos de estos síntomas:

- Dolor fuerte de cabeza.
- Pérdida de visión.
- Problemas de equilibrio.
- Pérdida o dificultad en el habla.
- Flacidez o rigidez facial.
- Pérdida de fuerza.

Estos síntomas harán pensar que una persona está sufriendo un ictus, llama al 112 y ellos irán indicando como actuar ante un ictus mientras llega el equipo sanitario.

Datos de contacto:

Fundacion Freno al Ictus
606322417

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Solidaridad](#) y [cooperación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>