

¡Piensa deprisa, cerebro!

Tu guía para la prevención, la detección y la acción rápida ante un ictus



1 ¿Qué es un ictus?



Un ictus, también conocido como accidente cerebrovascular o ataque cerebral, es una enfermedad cerebrovascular, una emergencia médica grave que ocurre cuando se **interrumpe el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro**, lo que priva a las células cerebrales de oxígeno y nutrientes necesarios para su funcionamiento¹. Esta interrupción puede deberse a un bloqueo en una arteria (**ictus isquémico**) o a la ruptura de un vaso sanguíneo (**ictus hemorrágico**)². En ambos casos, las células cerebrales comienzan a morir en minutos, lo que puede resultar en **daños cerebrales permanentes, discapacidad o muerte** si no se recibe tratamiento inmediato².

¿Sabías qué...?

En España, hay unos 100.000 ictus al año, siendo la 1ª causa de muerte en mujeres y la 2ª en hombres, la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia³. Aunque es más frecuente en mayores de 65 años, en los últimos 20 años ha aumentado un 25% el número de casos de ictus entre las personas de 20 a 64 años³.

2 Tipos de Ictus y cómo diferenciarlos

13% de los casos

Ictus hemorrágico

Producido por la rotura de uno de los vasos sanguíneos cerebrales. Es conocido como derrame, hematoma, coágulo o sangrado cerebral⁴.

- Dolor de cabeza súbito e intenso⁵
- Nauseas y vómitos⁵
- Deterioro rápido del estado de consciencia⁵
- Rigidez en el cuello⁵



87% de los casos

Ictus Isquémico

Es el más común y se produce por el taponamiento de la arteria encargada de suministrar flujo sanguíneo al cerebro. Es conocido como infarto cerebral, trombosis, embolia, coágulo o falta de riego⁴.

- Entumecimiento o debilidad súbita en un brazo, pierna o lado de la cara⁶
- Dificultad para hablar o entender el habla⁶
- Pérdida repentina de visión en uno o ambos ojos⁶
- Mareo, pérdida de equilibrio o dificultad para caminar⁶

Aprende a detectar un ictus con estas siglas:⁷

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 su coordinación.

S (Speech – Lenguaje):

Incitar a la persona 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.

¿Que es lo que no debes hacer??

- Esperar a que se pase
- Tumbarse en la cama o en el sofá
- Tomar algún medicamento que alivie el malestar
- No avisar a nadie por no molestar



3 ¿Cuáles son los factores de riesgo y qué podemos hacer para prevenir el ictus?

Los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de tener un ictus son:^{1,2,7-10}

- HIPERTENSIÓN**
Supone una mayor resistencia y un sobreesfuerzo para el corazón.
Mantén la tensión a raya:
 - Por debajo de 120/80 mmHg
 - No fumes, evita el alcohol, practica ejercicio regular y come sano
 - Si tienes hipertensión, es posible que debas seguir además un tratamiento farmacológico
- OBESIDAD**
El exceso de grasa abdominal contribuye a aumentar el riesgo.
Practica una dieta cardiosaludable:
 - Aumenta el consumo de verduras, frutas, legumbres y cereales. La dieta mediterránea es idónea.
 - Limita las grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados y evita el alcohol
 - Mantén un índice de masa corporal (IMC) adecuado (entre 18,5 y 24,9)
- SEDENTARISMO**
La falta de ejercicio aumenta el riesgo de hipertensión, aterosclerosis y enfermedades respiratorias.
Practica ejercicio de forma regular:
 - Empieza de forma progresiva hasta alcanzar 30 minutos diarios o 10.000 pasos
- TABACO**
El consumo excesivo y crónico de alcohol o tabaco, pueden propiciar la aparición del ictus.
No fumes y regula tu consumo de alcohol:
 - Fija una fecha para dejar de fumar y redacta una lista de motivos.
 - Desahzate de cajetillas, ceniceros, mecheros, etc.
 - La moderación es clave. Se estima que el máximo permitido al día sería 350 ml de cerveza, 150 ml de vino o 45 ml de licor destilado para las mujeres, y el doble para los hombres
- DIABETES**
La glucosa alta es un factor de riesgo importante.
Prevén o controla la diabetes:
 - Mantén tu glucosa en sangre por debajo de 110 mg/dl en ayunas
 - A menudo la diabetes está ligada a la obesidad y al síndrome metabólico: haz ejercicio y come sano
- ESTRÉS**
El consumo excesivo y crónico de alcohol puede provocar hipertensión y arritmias cardíacas, lo que está claramente asociado con un mayor riesgo de ictus.
Mantén el estrés bajo control:
 - Sé positivo y mantén una buena salud emocional
 - Evita situaciones que te causen ansiedad
 - Tu frecuencia cardíaca debe estar entre 60-100 lpm en reposo
- COLESTEROL**
Los niveles altos de colesterol pueden producir hipercolesterolemia, aterosclerosis y aumentar el riesgo de ictus.
Controla el colesterol:
 - El colesterol total debe estar <200 mg/dl
 - El HDL (colesterol "bueno") >40 mg/dl y el LDL (colesterol "malo") <110 mg/dl
 - Los triglicéridos deben estar <150 mg/dl
 - Come sano, haz deporte de forma regular y no fumes
- Enfermedades cardíacas**
Están estrechamente relacionadas con el aumento de la probabilidad de ictus, debido a que comparten varios factores de riesgo.
Duerme bien:
 - Controla de la Presión Arterial
 - Mantén un estilo de vida saludable
 - En caso de padecer alguna enfermedad, es fundamental seguir las indicaciones de tu médico

Otros factores de riesgo son...

Edad avanzada:

El riesgo de ictus aumenta significativamente a partir de los 55 años

Sexo:

Los hombres tienen un mayor riesgo que las mujeres

Antecedentes familiares:

Tener familiares de primer grado que hayan sufrido un ictus

La mejor forma de prevenir el ictus es **modificar el estilo de vida y llevar una vida sana**

4 Ante los primeros síntomas, ¿qué debo hacer??

ACTUAR RÁPIDAMENTE es vital y puede salvar vidas. Si sospechas que alguien está sufriendo un infarto, aunque solo detectes uno de los síntomas, **llama de inmediato al 112** y explica la situación. Te harán algunas preguntas para evaluar los síntomas y brindarte la ayuda necesaria.

Si algo "no es normal" llama a los servicios de **emergencia 112**



¡Ante un ictus, el tiempo es cerebro!



¿Quieres saber más? Miguel Assal te habla de las enfermedades cardiovasculares aquí: <https://www.youtube.com/channel/UCXcRErQjBmviQGegglemUIA>

#Toma el control



#elige cuidante

PATROCINADO POR:

sanofi

CON LA COLABORACIÓN DE:



Referencias: 1. Freno al Ictus. Brainy: Cerebro y Corazón. Disponible en: <https://www.frenoalictus.org/brainy/brainy-cerebro-y-corazon-1281>. Último acceso: julio 2024. 2. Gobierno de Aragón. GUÍA PRÁCTICA PARA DETECTAR Y AFRONTAR EL ICTUS. Disponible en: <https://www.saludinforma.es/portals/documentos/15558014258152/Gu%C3%A1da+ICTUS/59537985-87c3-4416-995d-1b8684b33e4>. Último acceso: julio 2024. 3. Sociedad Española de Neurología (SEN). El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable. Disponible en: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>. Último acceso: julio 2024. 4. American Stroke Association. Types of Stroke and Treatment. Disponible en: <https://www.stroke.org/en/about-stroke/types-of-stroke>. Último acceso: julio 2024. 5. Grupo de Educación para la Salud de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). ICTUS HEMORRÁGICO. Disponible en: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ictus-hemorragico>. Último acceso: julio 2024. 6. EL ICTUS ISQUÉMICO: CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO. Disponible en: <https://www.formacioncalia.com/articulos/182/ictus-isquemico-causas-sintomas-y-tratamiento>. Último acceso: julio 2024. 7. Mayo Clinic. Accidente cerebrovascular. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>. Último acceso: julio 2024. 8. Fundación Española del Corazón. Factores de riesgo. 2024. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html>. Último acceso: julio 2024. 9. Fundación Española del Corazón. Blog Impulso Vital. Conoce los factores de riesgo cardiovascular que puedes mantener a raya y cómo lograrlo. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3650-conoce-los-factores-de-riesgo-cardiovascular-que-puedes-mantener-a-rya-y-como-logarlo.html>. Último acceso: julio 2024. 10. Fundación Ictus. Factores de riesgo. Disponible en: <https://www.fundacioictus.com/es/sobre-el-ictus/prevencion/factores-de-riesgo/>. Último acceso: julio 2024.