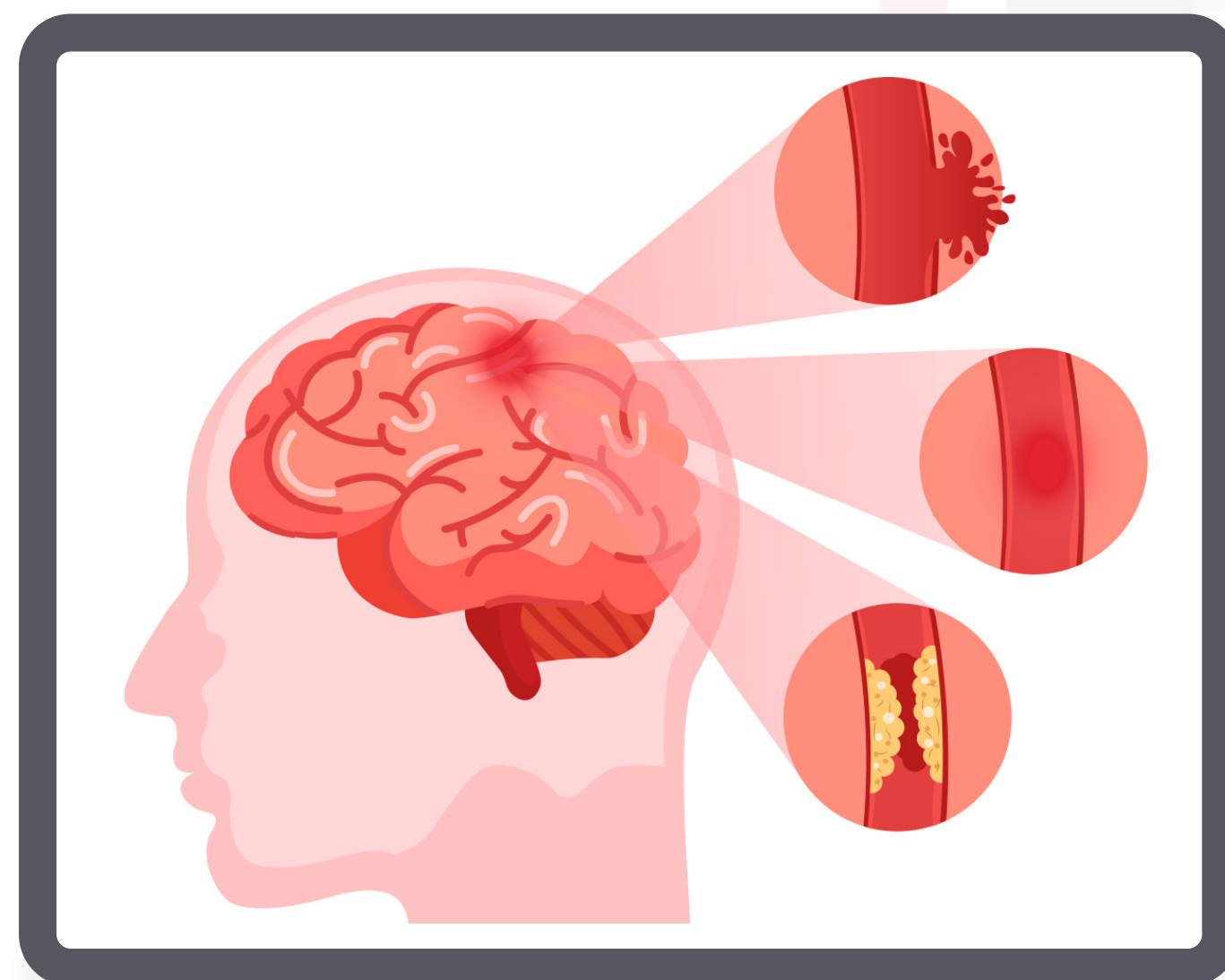


INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ICTUS

¿QUÉ ES UN ICTUS?

Un ictus o accidente cerebrovascular se produce cuando se interrumpe el suministro de sangre al cerebro, lo que provoca daños en las células cerebrales. El impacto de un ictus varía en función de la zona del cerebro afectada y de la magnitud del daño.



¿QUÉ ES UN AIT?

Un accidente isquémico transitorio (AIT) es un “mini-ictus”. Al igual que un ictus, un AIT puede producirse de repente, sin previo aviso. Los síntomas del AIT duran entre unos minutos y 24 horas. La diferencia entre un ictus y un AIT es que los síntomas de este último acaban desapareciendo.

¿POR QUÉ ES EL ICTUS UNA EMERGENCIA?

El cerebro controla todas las funciones corporales. Cuanto más tiempo se interrumpa el riego sanguíneo, más células cerebrales se perderán. Si sospecha que se trata de un ictus, llame inmediatamente al 911. Los médicos pueden administrar un fármaco anticoagulante para restablecer el flujo sanguíneo, pero debe administrarse rápidamente después de que se produzca el ictus. No se demore y llame al 911 de inmediato.

¿POR QUÉ ES EL AIT UNA EMERGENCIA?

Un AIT es una advertencia seria de que podría producirse un ictus en el futuro. Comparte las mismas señales de advertencia que un ictus, así que no espere a ver si desaparecen los síntomas. Llame inmediatamente al 911. Aunque los síntomas se atenúen o desaparezcan rápidamente, el médico debe determinar su causa para ayudar a prevenir un futuro ictus.

Reconocer los signos de un ictus es fundamental.

Recuerde la sigla inglesa *FAST*:



FACE
(ROSTRO)

¿Está caído?



A RMS
(BRAZOS)

¿Puede levantarlos?



SPEACH
(HABLA)

¿Es arrastrada o incoherente?



TIME
(TIEMPO)

Es hora de llamar al 911



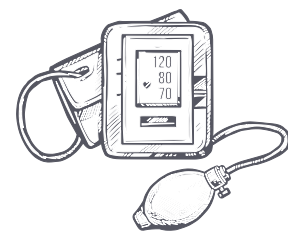
FACTORES DE RIESGO DEL ICTUS

MODIFICABLES



Fumar y vapear

Fumar triplica el riesgo de morir por ictus.



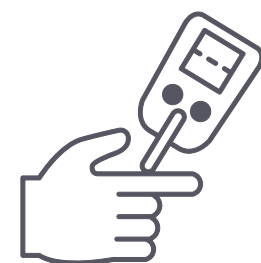
Presión arterial

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de ictus y, a menudo, no presenta signos ni síntomas de alarma.



Dieta poco saludable

Las dietas ricas en grasas, azúcares, alimentos procesados o salados aumentan el riesgo de hipertensión, aumento de peso y diabetes. Alrededor del 75 % de la sal que se consume procede de comidas fuera de casa o de alimentos procesados.



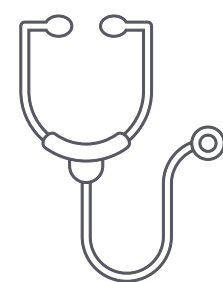
Diabetes

Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar las arterias y provocar hipertensión.



No hacer suficiente ejercicio

La falta de ejercicio puede provocar un mayor riesgo de hipertensión, diabetes, aumento de peso y mayores niveles de estrés.



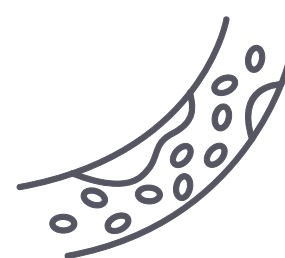
Fibrilación auricular

La fibrilación auricular es un ritmo cardíaco irregular que puede provocar la formación de coágulos sanguíneos en el corazón, los cuales podrían desplazarse hasta el cerebro y afectar al flujo sanguíneo.



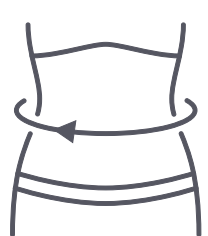
Demasiado alcohol

Tomar alcohol en exceso puede aumentar la presión arterial y el riesgo de ictus.



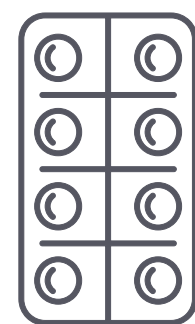
Colesterol

El nivel de colesterol alto puede provocar la acumulación de grasa (placa) en las paredes arteriales, lo que estrecha el paso de la sangre y aumenta el riesgo de ictus.



Peso poco saludable

El exceso de peso puede contribuir a la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes y la apnea del sueño.



Anticonceptivos y terapia hormonal sustitutiva (THS)

Los medicamentos que contienen estrógenos pueden aumentar el riesgo de ictus.



Estrés

Los altos niveles de estrés pueden estar relacionados con patrones de estilo de vida poco saludables. El estrés también puede provocar hipertensión, obesidad, ansiedad y depresión.



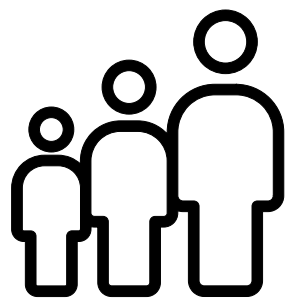
Consumo de drogas recreativas

Los consumidores de drogas podrían tener un riesgo de ictus seis veces mayor que los no consumidores.



FACTORES DE RIESGO DEL ICTUS

NO MODIFICABLES



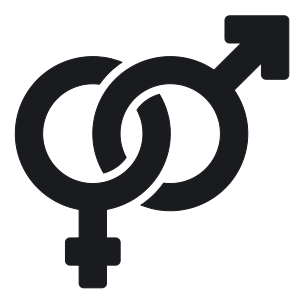
Edad

El ictus puede producirse a cualquier edad. Con la edad aumenta el riesgo de sufrir un ictus.



Ascendencia africana y sudasiática

Las personas de ascendencia africana o sudasiática podrían tener un mayor riesgo de ictus, ya que es más probable que padezcan hipertensión arterial y diabetes.



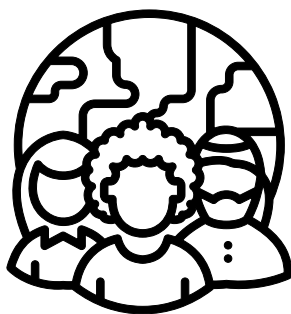
Sexo

El riesgo de ictus puede aumentar tras la menopausia.



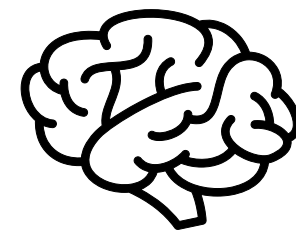
Antecedentes familiares

El riesgo de ictus aumenta si un familiar ha sufrido uno antes de los 65 años.



Ascendencia indígena

Los pueblos de las Primeras Naciones, métis e inuit podrían tener un mayor riesgo de ictus, ya que es más probable que padezcan hipertensión arterial y diabetes.



Ictus o accidente isquémico transitorio (AIT) previos

El riesgo de sufrir un ictus es mayor si se ha sufrido un ictus o un AIT con anterioridad.

REDUZCA SU RIESGO

Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será su probabilidad de sufrir un ictus o un AIT. Por suerte, casi el 80 % de los ictus pueden prevenirse con comportamientos saludables.

- Si fuma o consume drogas, tome medidas para dejarlas.
- Haga ejercicio durante al menos 150 minutos a la semana.
- Siga una dieta equilibrada que se ajuste a la Guía Alimentaria de Canadá.
- Si toma alcohol, límitese a pequeñas cantidades.
- Mantenga un peso saludable.
- Pida a su proveedor de atención médica que le tome la presión arterial regularmente.
- Si padece fibrilación auricular, tome sus medicamentos tal y como le han sido recetados.
- Controle sus niveles de colesterol limitando la ingesta de alimentos procesados y ricos en grasas.
- Si tiene diabetes, busque la ayuda de un proveedor de atención médica para mantenerla bajo control.
- Identifique sus factores de estrés y tome medidas para controlarlos, si es posible.
- Tome todos sus medicamentos según lo prescrito.
- Esté atento a los signos de advertencia del ictus/AIT.

Si experimenta signos de un ictus, no conduzca y LLAME AL 911. Para obtener más información, hable con su proveedor de atención médica y visite www.heartandstroke.ca.