

Podemos previr o ictus?

- O **90%** dos ictus **son prevenibles**
- **Baixa** o consumo de **sal** e **graxas**. Dieta sa e variada
- Fai **exercicio moderado**, foxe do sedentarismo
- **Deixa o tabaco** e reduce o consumo de alcol
- Controla o teu **peso**, **tensión** e **colesterol**
- Realiza **controis médicos a miúdo**
- **Segue** correctamente o **tratamento** que che indique o teu médico

Os profesionais da saúde axúdanche na prevención do ictus e na adherencia ao tratamento

A estreita colaboración entre médicos e farmacéuticos é imprescindible para mellorar a saúde e a calidade de vida dos doentes e cidadáns en xeral.

Os médicos detectarán os teus factores de risco e faranche recomendacións para tratalos e facer unha adecuada prevención. Se tes síntomas suxestivos de ictus poderán facer un diagnóstico e tratamento axeitados para mellorar a túa recuperación.

Os farmacéuticos nas farmacias axudan aos cidadáns proporcionando asesoramento que reduza factores de risco para previr un ictus. Tamén axudan aos doentes que o sufriron na adherencia a os tratamentos prescritos para que proporcionen os resultados terapéuticos esperados e na detección de posibles interaccións con outros medicamentos e con certos alimentos. Ademais indicaranche o tratamento para que non se volva a repetir.

O 90% dos ictus son prevenibles

O TEU FARMACÉUTICO PÓDECHE AXUDAR



Síntomas dun ictus



Coa colaboración de:



Unha iniciativa de:

Un ICTUS é unha alteración da circulación cerebral que compromete a chegada de sangue ao cerebro

Sabías que?

- É a **2ª causa de morte** en España, a **1ª na muller**
- É a **1ª causa de discapacidade** no adulto
- **120.000 persoas** están **afectadas** cada ano en España
- O **35%** dos afectados están en **idade laboral**
- Provoca a morte ou unha discapacidade grave aproximadamente no 50% dos casos
- **1 de cada 2 persoas non se recupera dun ictus**
- **1 de cada 6 persoas terá un ictus**

Cales son os factores de risco?

- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaco, alcol e drogas
- Diabetes
- Arritmias cardíacas (fibrilación auricular)
- Obesidade
- Inactividade física
- Vida sedentaria
- Estrés

Como podemos detectar un ictus?

- Un lado da cara “cae”
- Perda de forza ou sensibilidade nun lado do corpo
- Problemas de expresión ou de entendemento
- Alteración da visión
- Dor de cabeza inusual

Como podemos actuar?

- Que temos que facer para detectar os síntomas?



1 Pedir que **sonría**



2 Pedir que **levante os brazos**



3 Pedir **resposta** a unha pregunta



Se algo “non é normal” chama aos servizos de **emergencia 112**

- O **TEMPO** é moi importante. **¡CORRE!**
Cada minuto conta.