

LA PREVENCIÓN

La mejor prevención se consigue actuando sobre los factores de riesgo.

Tensión arterial – Hay que vigilarla con controles periódicos, no debe superar ciertos límites (135/85 mm Hg).

Llevar una dieta adecuada ayuda a controlar la tensión arterial y si es necesario, tomar fármacos, con control del médico.

Tabaco – Dejar de fumar cuesta, pero hay que eliminar este importante riesgo, existen ayudas para conseguirlo. El tabaco es, en gran medida, el responsable del estrechamiento de las arterias.

El tabaco es en gran medida el responsable del estrechamiento de las arterias.

Enfermedad cardiaca – Ante la aparición de arritmias es necesario acudir al médico y hacer un seguimiento permanente.

Colesterol y triglicéridos – Una dieta sana, con poca sal y grasas. Si no es suficiente el médico podrá recetarte fármacos para su control.

Exceso de peso, obesidad – Dieta saludable, ejercicio moderado y adecuado es fundamental para mantener el peso dentro de los límites que corresponden a nuestra estatura. Caminar a buen paso es un ejercicio saludable para personas mayores.

Diabetes – No olvidarse de tomar la medicación ni de seguir la dieta.

Antecedentes personales y/o familiares – Informar al médico para que valore el riesgo.

QUE ES LA ASOCIACIÓN

Ictus Asociación Madrileña “Icam” es una asociación sin ánimo de lucro, donde todos sus miembros son voluntarios sin ningún tipo de retribución.

El Ictus es una enfermedad poco conocida en nuestra sociedad, solamente tomamos conciencia de que existe cuanto le afecta a algún familiar, amigos y conocidos o a personas de gran imagen pública.

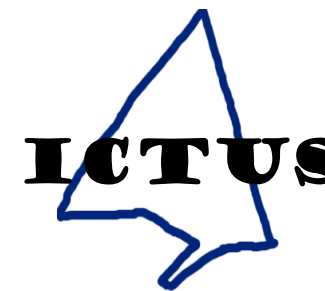
NUESTROS OBJETIVOS SON LOS SIGUIENTES:

- Atender y ayudar a personas afectadas por un Ictus y a sus familiares.
- Informar de los medios disponibles en la Comunidad.
- Divulgar los síntomas para la pronta identificación de un posible Ictus.
- Informar de la existencia del “Código Ictus” y en que consiste.
- Hacer campañas de prevención y sensibilización.
- Organizar talleres, cursos y seminarios para afectados y sus familiares.

Por ello, si Vd. es una persona sensible con el problema social que origina y comparte nuestros objetivos, le agradecemos su colaboración personal y/o como socio.

Tenemos una cuota establecida de 20 Euros anuales que se pueden ingresar en la cta. que tenemos con La Caixa nº. 2100-1647-01-0200145890 sucursal de Federico Sainz de Robles nº 21 o si lo prefiere se la pasamos a su banco sin ninguna molestia para usted.

ICTUS ASOCIACIÓN MADRILEÑA “ICAM”
Registrada en la Com. de Madrid con el nº 31.126
CIF: G85936300
Tfno. 660600369
E-mail: icam.madrid@gmail.com
www.ictus-asociacionmadrid.es



**ASOCIACIÓN MADRILEÑA
ICAM**

EL ICTUS

COMO SE MANIFIESTA

FACTORES DE RIESGO

LA PREVENCIÓN

QUÉ ES LA ASOCIACIÓN

Asociación sin ánimo de lucro inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid, Nº 31126

Patrocina:



EL ICTUS

El Ictus es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres en España.

Es a su vez, la que produce mayor número de discapacidad grave en la población española.

El Ictus se produce por la interrupción brusca del riego sanguíneo en el cerebro, causado por la obstrucción de una arteria (Infarto cerebral) o por la rotura de una arteria (hemorragia cerebral).

También se le conoce como: Trombosis, embolia, infarto y hemorragia o derrame cerebral.

TROMBOSIS

Trombosis es cuando la obstrucción de la arteria se produce por un trombo, formado generalmente en el corazón.

HEMORRAGIA CEREBRAL

Es la rotura de una arteria que produce sangrado dentro del tejido del cerebro.

EL ICTUS ES UNA URGENCIA MEDICA

El tiempo entre los primeros síntomas y la llegada de paciente a un centro hospitalario, donde pueda recibir atención neurológica, es determinante para la supervivencia del afectado y las posibles secuelas.

EL CODIGO ICTUS

Es el procedimiento más eficaz para el traslado del paciente a tiempo a un hospital con Unidad de Ictus. Se activa llamando al 112 e informando de los síntomas del enfermo.

COMO SE MANIFIESTA

Los síntomas más notorios son:

- Sensación de acorchamiento u hormigueo en la cara.
- Pérdida de fuerza en brazo y/o pierna, de un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar.
- Pérdida de visión, parcial o total.
- Dolor de cabeza repentino, muy intenso y no habitual.
- Sensación de vértigo y desequilibrio.



Todos los síntomas se presentan de forma súbita y ante su aparición hay que acudir rápidamente a un hospital, si es posible, que disponga de Unidad de Ictus. El tiempo es factor decisivo.

FACTORES DE RIESGO

Son todos aquellos que favorecen la formación de trombos, rotura de las arterias y la arteriosclerosis.

Tensión arterial – La hipertensión o tensión arterial elevada, puede provocar la rotura de una arteria o producir arterioesclerosis.

Es el factor de riesgo más importante.

Tabaco – Fumar ayuda a la formación de arterioesclerosis, con estrechamiento de las arterias.

La fibrilación auricular – Este tipo de arritmia, muy frecuente, favorece la formación de trombos en el corazón, pudiendo llegar al cerebro a través del flujo sanguíneo (embolia cerebral).

Colesterol y triglicéridos – Altos niveles favorecen la formación de la arterioesclerosis.

Exceso de peso, obesidad – Se está convirtiendo en un problema importante para la salud en nuestro país y por supuesto, un mayor riesgo de padecer un Ictus.

Diabetes – Es conveniente mantener un nivel adecuado y constante de azúcar en sangre.

Antecedentes – Personales y/o familiares exigen mayor control.

