



Octubre 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

¿Sabías que en España 1 de cada 6 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida? Además, es la primera causa de muerte en la mujer y la segunda en el hombre.

¿Qué es un ictus?

El ictus, también llamado accidente cerebro vascular (ACV), es una alteración del flujo de sangre que llega al cerebro, ya sea por un trombo o por una hemorragia en un área determinada del cerebro.

Tras un ictus, aproximadamente un tercio de las personas se recupera, otro tercio fallece y el tercio restante presenta secuelas (alteraciones en la movilidad física, dificultad para hablar o comprender, problemas de memoria o incluso trastornos de conducta).

¿Sabías que el 90% de los casos se pueden prevenir?

- Con una alimentación equilibrada, baja en sal y en grasas.
- Controlando el peso, la tensión arterial, los niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- Realizando ejercicio físico de manera regular.
- Evitando el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Reduciendo el estrés.
- Con revisiones periódicas en caso de enfermedades cardíacas.

¿Cuáles son los síntomas?

- Aparición brusca de flacidez en un lado de la cara y asimetría.
- Pérdida súbita de fuerza u hormigueo en un lado del cuerpo.
- Alteración repentina en el habla o la comprensión.
- Dolor de cabeza muy intenso o pérdida de visión.



Fuente: Cincinnati Prehospital Stroke Scale: reproducibility and validity. Ann Emerg Med. 1999 Apr; 33(4): 378-8

¿Cómo podemos detectarlo?

Pidiendo a la persona que sonría, que levante ambos brazos y que repita una frase sencilla. Si observamos cualquier anomalía en la respuesta, debe sospecharse un ictus y llamar al 1-1-2, ya que en las 4 primeras horas hay más posibilidades de recuperación total.