



ACTÚA CONTRA EL ICTUS

Por ti, por los tuyos



Federación Española de
ICTUS *FEI



¿Qué es el ICTUS

Ictus, embolia, accidente cerebrovascular, apoplejía,... cualquiera de estos términos se refiere a una alteración brusca de la circulación de la sangre que llega a nuestro cerebro. Puede ser por un coágulo que obstruye el paso de la sangre hacia una parte del cerebro (ictus isquémico) o bien por una hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral (ictus hemorrágico). Aproximadamente el 85% de los ictus son isquémicos y el 15% hemorrágicos.

130 MIL PERSONAS AÑO



Cada año, 130.000 personas sufren un ictus en España



30% MUERE
40% DISCAPACIDAD GRAVE

Provoca la muerte en un 30% de los casos y una discapacidad grave en un 40% de los casos



1ª CAUSA DISCAPACIDAD

Es la primera causa de discapacidad en el adulto



1ª CAUSA MUJER
2ª CAUSA HOMBRES

Es la primera causa de muerte en la mujer y la segunda discapacidad grave en el hombre.

¿Cómo DETECTAR un ictus?

Si detecta en usted mismo o en otra persona alguno de estos síntomas llame a emergencias (061 ó 112, dependiendo de la Comunidad Autónoma) para acudir al hospital cuanto antes. Las primeras horas son clave en la evolución del paciente.



Pérdida brusca de movilidad o sensibilidad de media parte de nuestro cuerpo (cara, brazo, pierna, ...)



Pérdida repentina de la capacidad para hablar. Nos cuesta articular y además no nos entienden.



Dolor súbito de cabeza, de alta intensidad (no habitual) y sin causa.



Sensación de vértigo, inestabilidad, desequilibrio y confusión repentina.



Pérdida de la visión, total o parcial, que aparece súbitamente. Afecta a uno o ambos ojos.

¿Qué puedo hacer para PREVENIRLO?

En la prevención de los factores de riesgo está la clave para evitar el ictus:



Controle la tensión arterial



Vigile el nivel de colesterol y de azúcar en sangre



Tome una dieta baja en sal y grasas



Practique ejercicio de forma moderada



Evite el tabaco



Si consume alcohol, hágalo de forma moderada

¿Quién puede AYUDARME?

Hable con su médico, él podrá darle consejos médicos personalizados y adaptados a su situación.

Si cree que puede sufrir un ictus o ya ha sufrido uno, las asociaciones de pacientes pueden ayudarle y poner a su disposición diferentes servicios, entre otros:

- Información
- Educación sanitaria
- Rehabilitación integral (física, cognitiva, psicológica,...)
- Recursos sociales

ACTÚA
CONTRA EL
ICTUS

Por ti, por los tuyos



**Llame o acuda a
su asociación más
cercana:**

Federación Española de Ictus

Calle Riereta, 4
08830 Sant Boi de Llobregat (Barcelona)
Tel: 936 402 482
E-mail: info@ictusfederacion.es
www.ictusfederacion.es

Associació Catalana de persones amb Accident Vascular Cerebral (AVECE)

Calle Riereta, 4
08830 Sant Boi de Llobregat
(Barcelona)
T. 936 402 482
avececat@hotmail.com
www.avece.org

Asociación Ictus de Aragón (AIDA)

C/ Ventura Rodríguez, 12-16 (local)
50007 Zaragoza
T. 976 282 242
aida.ictus@yahoo.com
www.ictusdearagon.es

Asociación de Familiares y Enfermos de Ictus (NEURO-AFEIC)

Avda. de Cádiz, 46 Complejo
Galicia, edificio Orense B
18006 Granada
T. 958 089 449
neuroafeic@hotmail.es
www.neuroafeic.org

Asociación de Ictus del Principado de Asturias (ADIPA)

Centro Social Otero II
Calle Otero 11
C.P. 33008 Oviedo
T. 985 226 723
ictusasturias@ictusasturias.com
www.ictusasturias.com

Asociación de Familias con Ictus en Extremadura (AFIEX)

Calle Carreras, 8 Bajo
100002 Cáceres
T. 927 238 856
afiex@hotmail.es
www.afiex.es

Asociación de afectados de ictus de la Comunidad Valenciana (ADAI-CV)

adaictus.cv@gmail.com
<http://adaí-cv.blogspot.com.es>

www.diamundialdelictus.org



facebook.com/ictusfederacion



[@ictusfederacion](https://twitter.com/ictusfederacion)



Colaboradores

