

¿Qué es un ictus?

Un ictus se produce cuando la sangre no llega al cerebro debido a la obstrucción o rotura de un vaso sanguíneo. Como consecuencia, las células del cerebro no reciben el oxígeno ni los nutrientes que necesitan para funcionar y aparecen los síntomas. Pasados unos minutos, estas células empiezan a morir y el daño es irreparable.

La rapidez es fundamental para dar un tratamiento específico a la persona afectada.

¿Cómo reconocer un ictus?

Síntomas más representativos



Dificultad para hablar repentinamente



Boca torcida de manera repentina (parálisis facial)



Pérdida brusca de fuerza y sensibilidad en un brazo

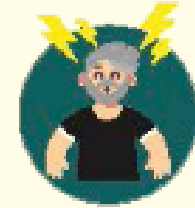
Otros síntomas



Hormigueo en la cara, brazo, pierna o un lado del cuerpo y debilidad repentina



Dificultad para caminar, pérdida de equilibrio o coordinación



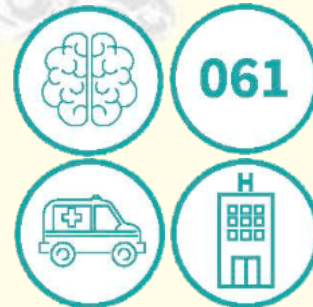
Dolor de cabeza muy intenso sin causa conocida



Pérdida de visión en un ojo

¿Qué hacer si detectas estos síntomas?

- ✓ Actúa con rapidez. **Llama inmediatamente al 061**. El tiempo es vital para reducir las secuelas de un ictus.
- ✓ El 061 activará el “código ictus”.



¿Qué no hacer?

- ✗ Esperar a ver si pasan los síntomas.
- ✗ No avisar a familiares o amistades.
- ✗ Ir conduciendo al hospital.



LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

Factores de riesgo modificables más habituales



Hipertensión: es una de las principales causas de ictus. Debe medirse periódicamente, y estar por debajo de 140/90.



Diabetes: contribuye también al daño vascular. Controlar con el personal médico.



Colesterol alto: aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias.



Inactividad física y obesidad, que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Hábitos de vida saludables para prevenir el ictus



Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.



Aumentar la actividad física diaria y reducir el tiempo de estar sentado.



Seguir una dieta rica en verduras y frutas.



Reducir el consumo de sal, azúcares, grasas saturadas y comidas procesadas.

[Enlace a la información de la Junta de Andalucía](#)
[Enlace al Plan andaluz de atención al ictus](#)

[Enlace al folleto de la Junta de Andalucía](#)
[Enlace al video de YouTube de la Junta de Andalucía](#)