

## Qué hacer



### Llamar enseguida al 112.

Es muy importante que la atención y el traslado al hospital sea rápido, para evitar en lo posible, distintas secuelas o incluso el fallecimiento.

Mientras, intentar mantener la calma y sentarlo o tumbarlo con la cabeza elevada.

## Cómo prevenirlo

- Si fuma, dejar y mantenerse sin fumar.
- Controlar el pulso y la tensión arterial.
- Controlar el estrés.
- Hacer una alimentación rica en frutas y verduras y pobre en grasas.
- Hacer ejercicio físico, al menos 30-45 minutos todos o casi todos los días.
- Tomar la medicación indicada.
- Acudir a los controles propuestos.



Depósito Legal: NA - / 2016



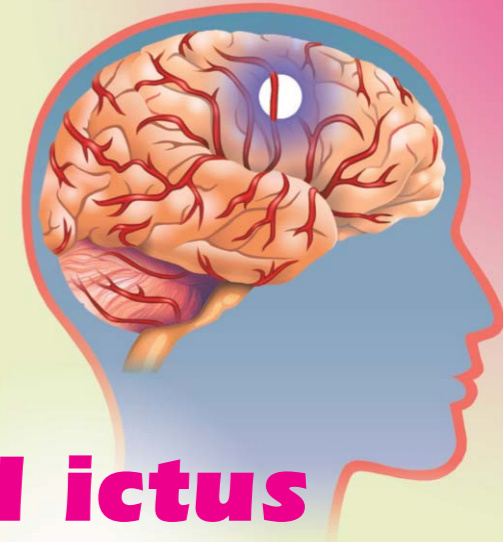
Si sospechas que tienes o que alguien tiene un ictus, **llama al 112.**

Se ha realizado con la participación del ABC que salva vidas.



Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala  
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Tel. 848423450  
[www.isp.navarra](http://www.isp.navarra)



## El ictus

## Qué es, cómo reconocerlo y qué hacer

Nafarroako Gobernua Osasun Departamentua  Gobierno de Navarra Departamento de Salud

## Qué es



Es la falta de riego sanguíneo en una zona del cerebro por obstrucción o rotura de una arteria.

Las consecuencias pueden ser más o menos graves. Dependen de **la rapidez de la atención**, el grado de obstrucción o hemorragia de la arteria y el lugar y el grado de lesión producida.

También se le conoce como enfermedad cerebrovascular, accidente o ataque cerebral.

## Cómo reconocerlo

Si a la persona con la que estamos le notamos alguno de estos cambios en:



### La cara

Cierta desviación del ojo o de la boca.

**Pídele que sonría**



### El habla

No puede hablar, le cuesta, pronuncia mal.

**Pídele que diga una frase**



### Los brazos

Al levantar los dos brazos a la vez, uno no se mueve o se cae.

**Pídele que levante los brazos con los ojos cerrados**