



1 de cada 4 de nosotros tendrá un ictus.

NO SEAS ESE 1

Día Mundial del Ictus: 29 de octubre

1 de cada 4 tendrá un ictus a lo largo de nuestras vidas, pero la mayoría de ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Aquí se incluyen los mejores consejos que te ayudarán a reducir el riesgo de sufrir un ictus



Controlar la presión sanguínea.

La mitad de los ictus están vinculados con la hipertensión. Conocer tu presión sanguínea y controlarla con cambios en tu estilo de vida o medicación reducirá el riesgo de sufrir un ictus.



Hacer ejercicio 5 veces por semana.

Más de un tercio de todos los ictus ocurren por no hacer el suficiente ejercicio; entre 20 y 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces a la semana reducirá el riesgo de sufrir un ictus.



Sigue una dieta equilibrada y sana.

Casi un cuarto de todos los ictus está asociados a una mala alimentación. Seguir una dieta rica en frutas y verduras y reducir el consumo de comida procesada reducirá el riesgo de sufrir un ictus.



Reducir tu colesterol.

Más de 1 de cada 4 ictus están asociados a niveles altos de colesterol «malo» (LDL). Comer menos grasas saturadas, evitar comidas procesadas y hacer ejercicio te ayudará a reducir los riesgos. Si no puedes mantener un nivel sano de colesterol con cambios en tu estilo de vida, puede que tu médico te recomiende tomar medicación que te podrá ayudar.



Mantener un peso saludable.

Casi 1 de cada 5 ictus están asociados con problemas de sobrepeso u obesidad. Mantener un índice de masa corporal o un índice cintura/cadera saludables te ayudará a reducir los riesgos de sufrir un ictus.



Dejar de fumar y evitar entornos con humo.

Casi 1 de cada 10 ictus están asociados con fumar. Dejar de fumar reducirá el riesgo de sufrir un ictus y los riesgos de las personas que viven a tu alrededor. Obtener ayuda para dejarlo aumenta tus posibilidades de conseguirlo.



Reducir el consumo de alcohol.

Más de 1 millón de ictus al año están asociados con el consumo excesivo de alcohol. Si bebes, mantén un límite de 1 o 2 unidades de alcohol al día.



Identificar y tratar la fibrilación atrial.

Las personas que padecen fibrilación atrial tienen 5 veces más posibilidad de sufrir un ictus que el resto de la población. Si tienes más de 50 años, habla con tu doctor para que controle la fibrilación atrial y, si padeces fibrilación atrial, consulta tratamientos que ayuden a reducir los riesgos.



Controlar la diabetes.

Si eres diabético/a, tienes más probabilidades de sufrir un ictus. La diabetes y los ictus también comparten una serie de factores de riesgo, entre los que se incluyen la dieta y el ejercicio. Si tienes diabetes, habla con tu médico sobre cómo reducir los riesgos de sufrir un ictus.



Gestionar el estrés y la depresión.

Casi 1 de cada 6 ictus están asociados con el bienestar mental. Gestionar el estrés, la depresión, los enfados y la ansiedad es muy importante para reducir los riesgos de sufrir un ictus.

NO SEAS
ESE 1

Mundial del Ictus
Organización

Descubre más sobre los factores de riesgo y prevención de ictus en:
www.WorldStrokeCampaign.org
[#DontBeTheOne](https://twitter.com/DontBeTheOne)
Síguenos en las redes sociales:
[@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign)
facebook.com/worldstrokecampaign

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Hospital Universitario
Virgen Macarena