

## Podem prevenir l'ictus?

- El **90%** dels ictus es **poden prevenir**
- Baixa el consum de **sal** i **greixos**. Dieta sana i variada
- Fes **exercici moderat**, fuig del sedentarisme
- **Deixa el tabac** i redueix el consum d'alcohol
- Controla el teu **pes, tensió** i **colesterol**
- Realitza **controls mèdics periòdics**
- **Compleix** adequadament el **tractament** que t'indiqui el teu metge

## Els professionals sanitaris t'ajuden en la prevenció de l'ictus i en l'adherència dels tractaments

L'estreta col·laboració entre metges i farmacèutics és imprescindible per millorar la salut i la qualitat de vida dels pacients i ciutadans en general.

Els metges detectaran els teus factors de risc i et faran recomanacions per tractar-los i fer una adequada prevenció. Si tens símptomes suggestius d'ictus podran fer un diagnòstic i tractament adequats per millorar la teva recuperació. A més t'indicaran el tractament perquè no es torni a repetir.

Els farmacèutics a les farmàcies ajuden als ciutadans proporcionant assessorament que redueixi factors de risc per prevenir un ictus. També ajuden als pacients que ho han patit en l'adherència dels tractaments prescrits perquè proporcionin els resultats terapèutics esperats i en la detecció de possibles interaccions amb altres medicaments i amb certs aliments.

# El 90% dels ictus es poden prevenir

EL TEU FARMACÈUTIC ET POT AJUDAR



Símptomes d'un ictus



Amb la col·laboració de: Una iniciativa de:



**Un ICTUS és una alteració de la circulació cerebral que compromet l'arribada de sang al cervell**

### Sabies que...?

- És la **2a causa de mort a Espanya**, la **1a en la dona**
- És la **1a causa de discapacitat** en adults
- **120.000 persones** es veuen **afectades** cada any a Espanya
- El **35%** dels afectats estan en **edat laboral**
- Provoca la mort o una discapacitat greu aproximadament en el 50% dels casos
- **1 de cada 2 persones no es recupera d'un ictus**
- **1 de cada 6 persones tindrà un ictus**

### Quins són els factors de risc?

- Hipertensió
- Colesterol elevat
- Tabac, alcohol i drogues
- Diabetis
- Arítmies cardíques (fibril·lació auricular)
- Obesitat
- Inactivitat física
- Vida sedentària
- Estrès

### Com podem detectar un ictus?

- “Cau” un costat de la cara
- Pèrdua de força o sensibilitat en un costat del cos
- Problemes d'expressió o d'enteniment
- Alteració de la visió
- Mal de cap inusual

### Com podem actuar?

- Què hem de fer per detectar els símptomes?



**1** Demanar que **somrigui**



**2** Demanar que **aixequi el braç**



**3** Demanar **resposta** a una pregunta



Si alguna cosa “no és normal” truqui als serveis **d'emergència 112**

- EL TEMPS és molt important. **CORRE!**  
**Cada minut compta**