

## Podem previndre l'ictus?

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

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

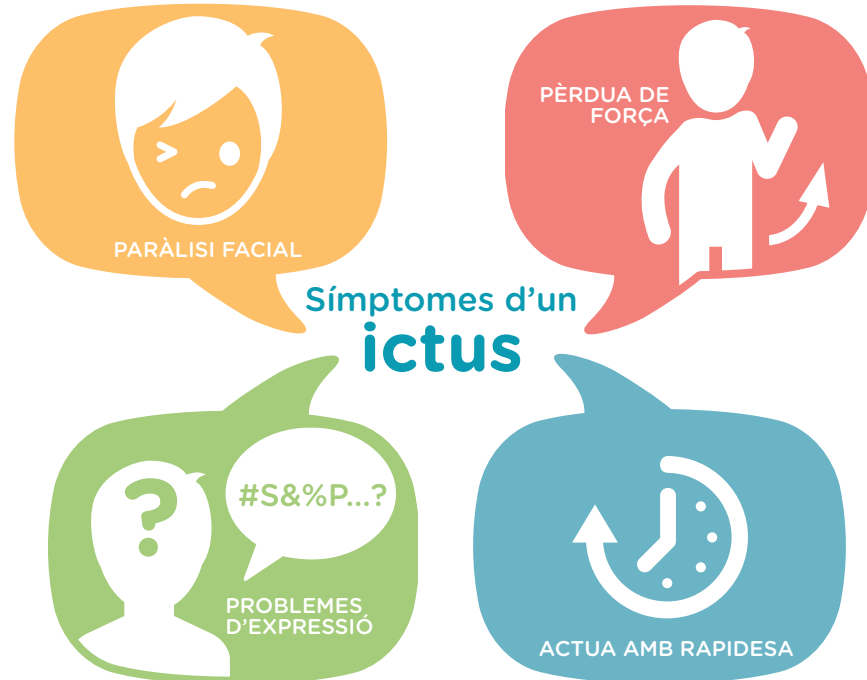
L'estreta col·laboració entre metges i farmacèutics és imprescindible per a millorar la salut i la qualitat de vida dels pacients i ciutadans en general.

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

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

# El 90% dels Ictus són prevenibles

## EL TEU FARMACÈUTIC ET POT AJUDAR



Amb la col·laboració de:



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

### Sabies que...?

- És la **segona causa de mort** a Espanya, **la primera en la dona**
- És la **primera causa de discapacitat** en l'adult
- **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 al 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 cardíacques (fibril·lació auricular)
- Obesitat
- Inactivitat física
- Vida sedentària
- Estrés

### Com podem detectar un ictus?

- Es 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 a detectar els símptomes?



**1** Demanar que **somriga**



**2** Demanar **aixecar els braços**



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



Si alguna d'aquestes coses "no és normal", telefona als **serveis d'emergència 112**

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