



¿Qué es un ictus?

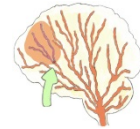
Un ictus es una enfermedad aguda producida por una interrupción brusca de la circulación sanguínea cerebral. Existen dos tipos:



- **Ictus isquémico:** cuando el flujo arterial se interrumpe por un trombo originado en el lugar de la obstrucción (trombosis cerebral) o cuando el coágulo llega desde otra parte del organismo (embolia cerebral).

- **Ictus hemorrágico:** cuando la arteria se rompe causando un sangrado o derrame cerebral.

En ocasiones la interrupción del flujo sanguíneo se produce de forma temporal, lo que se denomina **ataque isquémico cerebral transitorio**. Los síntomas duran habitualmente unos minutos y la recuperación se produce en menos de 24 horas.



¿Por qué se produce?

En la aparición del ictus influyen una serie de factores de riesgo. Algunos no se pueden modificar como: la edad, antecedentes familiares o haber sufrido ya un ictus previo.

Entre los **factores de riesgo** sobre los que podemos actuar, se encuentran:

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Altos niveles de colesterol y triglicéridos
- Arritmia
- Obesidad
- Consumo de tabaco
- Consumo de drogas

¿Cómo se puede prevenir?

1. Fomentar hábitos de vida saludables:

- Realizar actividad física regularmente
- Dieta saludable
- Control del peso corporal

2. Evitar hábitos nocivos:

- Consumo de tabaco
- Ingesta de alcohol
- Sedentarismo
- Exceso de calorías
- Drogas

3. Control periódico por su médico de los factores de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial, arritmias, diabetes, colesterol...



¡Muy importante! Tome la medicación prescrita para el control de sus factores de riesgo cardiovascular de manera regular.