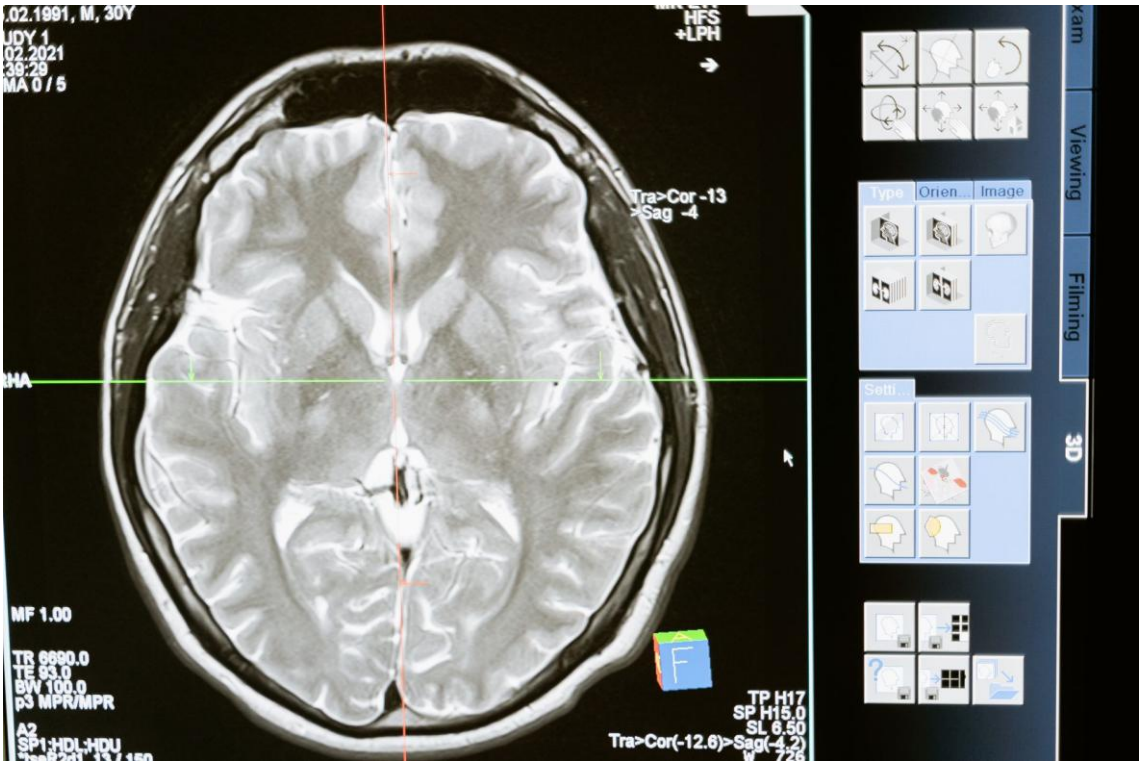
BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS. PREVENIR, DETECTAR Y ACTUAR A TIEMPO



El ictus es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro. Su impacto puede ser muy grave, pero una parte importante de los casos puede prevenirse actuando sobre los factores de riesgo y adoptando hábitos de vida saludables.

Cada 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una fecha para sensibilizar sobre la prevención, aprender a reconocer sus señales de alarma y recordar que una actuación rápida puede marcar la diferencia.

https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign
https://semergen.es/?seccion=sociedad&subSeccion=detalleNoticia&idN=868

¿Por qué es importante prevenir el ictus?

- Alta capacidad de prevención: Hasta el 90% de los ictus son prevenibles mediante el control de factores de riesgo y hábitos saludables.
- Impacto sobre la salud y la autonomía: El ictus es una de las principales causas de muerte y la primera causa de discapacidad adquirida en personas adultas.
- Afecta también a la población activa: Aproximadamente el 35% de las personas afectadas se encuentran en edad laboral.
- El tiempo es decisivo: Reconocer los síntomas y activar cuanto antes los servicios de emergencia mejora las posibilidades de recibir atención especializada a tiempo.

Prevención: factores de riesgo y hábitos saludables.

Principales factores de riesgo:

- Hipertensión arterial y colesterol elevado.
- Diabetes y determinadas arritmias cardiacas.
- Tabaquismo y consumo de alcohol y drogas.
- Obesidad, inactividad física y vida sedentaria.
- Estrés y otros hábitos que dificultan el cuidado de la salud cardiovascular.

¿Qué podemos hacer?

- Mantener una dieta sana y variada, reduciendo el consumo de sal y grasas.
- Realizar ejercicio moderado de forma habitual y evitar el sedentarismo.
- No fumar y reducir el consumo de alcohol.
- Controlar el peso, la tensión arterial y el colesterol, y realizar revisiones médicas periódicas.

¿Cómo detectar un ictus y cómo actuar?

Señales de alerta:

- Caída o desviación de un lado de la cara.
- Pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar, expresarse o comprender.
- Alteraciones repentinas de la visión.
- Dolor de cabeza inusual, intenso o de aparición súbita.

Comprobación rápida:

- Pedir a la persona que sonría.

- Pedirle que responda a una pregunta sencilla.
- Pedirle que levante los dos brazos.
- Si algo no es normal o aparece alguno de estos síntomas, llamar inmediatamente al 112. No esperar a que los síntomas desaparezcan.

El papel de la empresa.

El entorno laboral es un lugar especialmente relevante para la sensibilización y la detección precoz. Formar a las personas trabajadoras para reconocer los síntomas y saber cómo actuar permite activar con rapidez la cadena asistencial ante una posible emergencia.

La Fundación Freno al Ictus impulsa el proyecto "Espacio Cerebroprotegido", dirigido a centros de trabajo y espacios públicos que quieren preparar a su personal para identificar y actuar ante un posible ictus.

https://www.frenoalictus.org/espacios-cerebroprotegidos

Datos clave

- En España se producen alrededor de 120.000 casos de ictus al año, según la Fundación Freno al Ictus.
- Es la segunda causa de muerte global en España y la primera causa de muerte en mujeres.
- Es la primera causa de discapacidad adquirida en la edad adulta.
- Una de cada cuatro personas tendrá un ictus a lo largo de su vida.
- La prevención y la rapidez en la detección son dos de las herramientas más importantes para reducir su impacto.

Recuerda:

"El tiempo es cerebro. Cada minuto cuenta. Ante una posible señal de ictus, llama al 112."

Más información y recursos sobre prevención, detección, actuación e inclusión:

Fundación Freno al Ictus

https://www.frenoalictus.org/

CEOE Ávila

FAE Empresas Burgalesas

FELE Empresas de León

CEOE Empresas de Palencia

CEOE CEPYME Empresas de Salamanca

fes federaciónempresarialsegoviana

FOES

CEOE Valladolid

CEOE Zamora

