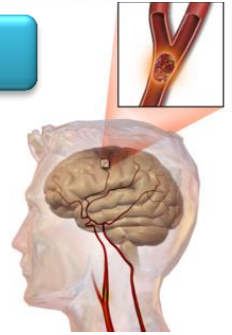


¿Qué es el ictus o accidente cerebro-vascular?

El ictus es un trastorno brusco de la circulación cerebral, que altera las funciones de una determinada región del cerebro. Si se produce por la interrupción del flujo sanguíneo, hablamos de ictus isquémico. Si es consecuencia de la rotura de un vaso sanguíneo, entonces hablaremos de ictus hemorrágico.

Un AIT (accidente isquémico transitorio) es un tipo de ictus isquémico que se produce por la interrupción del flujo sanguíneo de forma temporal, siendo frecuente la recuperación total en menos de 24 horas. El sufrir un AIT aumenta el riesgo de padecer un ictus.



Recomendaciones generales

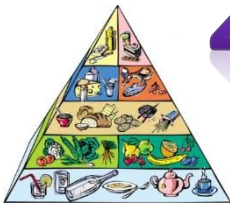
1 Debe abandonar el consumo de tabaco y alcohol

Si lo necesita, pida ayuda a su médico, existen fármacos y otras estrategias con las que podemos ayudarle.



2 Debe alimentarse de forma sana y equilibrada

La dieta ideal es rica en fibra, con frutas y verduras para evitar el estreñimiento. Baja en carnes rojas, dulces y granos refinados. **Limite el consumo de sal.**



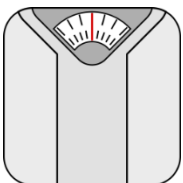
3 Debe realizar actividad física de forma regular

Si su situación física lo permite, deberá realizar ejercicio al menos 30 minutos al día durante 3-4 días por semana.



4 Debe reducir su peso si presenta sobrepeso/obesidad

Cambie su estilo de vida, esto ayudará a controlar los factores de riesgo de padecer un nuevo ictus, así como otras enfermedades.



5

Debe tomar los medicamentos indicados por su médico

Son especialmente importantes los medicamentos que reducen la tensión arterial, el colesterol y la glucosa. Así como la aspirina y otros fármacos que previenen de la formación de coágulos de sangre, en caso de estar indicados.

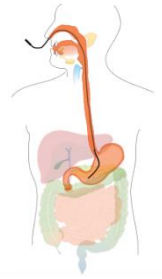


6

En **pacientes con dificultad para la deglución** deben darse alimentos triturados y líquidos con espesantes o en forma de gelatinas. Siempre la persona debe encontrarse en posición sentada para la alimentación.

7

En **pacientes con sonda nasogástrica**, se debe mantener una buena higiene bucal, limpiar los orificios nasales y apoyar la sonda cada día en un lugar distinto de la nariz, para evitar úlceras. Además, se debe pasar un poco de agua por la sonda cuando se interrumpa la alimentación, para evitar que se obstruya.



8

En pacientes encamados

El cuidador debe llevar a cabo cambios posturales frecuentes para la prevención de úlceras.



¿Cuándo contactar con su médico?

- Pérdida brusca de movimiento o debilidad del brazo, la pierna o la cara, especialmente si se produce sólo de un lado del cuerpo.
- Problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos.
- Dolor de cabeza repentino, sin causa conocida.
- Dificultad en el habla.
- Problemas repentinos al caminar o pérdida de la coordinación o del equilibrio.
- Sensación brusca de acorchamiento u hormigueo en la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.

