

HEROES ENCASA

www.heroesencasa.org

¡Pon a tu familia a PRUEBA!

¿Quieres saber si llevan de verdad una VIDA SALUDABLE? ¿cuánto saben sobre el ICTUS o si están en riesgo de sufrirlo? Todo esto y más podrás averiguar después de que te respondan a las siguientes preguntas.

¿Tienes riesgo de sufrir un ICTUS?

1 Señala con una x los siguientes FACTORES DE RIESGO de ictus que crees que puedas tener:

- HIPERTENSIÓN
- COLESTEROL ELEVADO
- VIDA SEDENTARIA
- OBESIDAD
- ALCOHOL
- TABACO
- DROGAS
- DIABETES
- PROBLEMAS DE CORAZÓN
- FIBRILACIÓN AURICULAR

2 Señala con una x los HÁBITOS SALUDABLES que practicas:

- DIETA SANA
- NO FUMAR
- NO BEBER ALCOHOL
- NO DROGAS
- ACTIVIDAD FÍSICA (CAMINAR)
- DEPORTE
- MEDITACIÓN
- CONTROL DE ESTRÉS
- CULTIVAR TUS AFICIONES

* Las respuestas están en la parte de atrás

2

¡ATENCIÓN PREGUNTA!

1 ¿Qué posición ocupa el ICTUS como causa de muerte en España?

- 1ª 2ª 3ª

2 ¿y en mujeres?

- 1ª 2ª 3ª

3 ¿Qué porcentaje de personas en edad laboral sufren un ictus?

- 14% 35% 50%

4 ¿Cuántas personas sufren cada año un ictus en España?

- 20.000 75.000 120.000

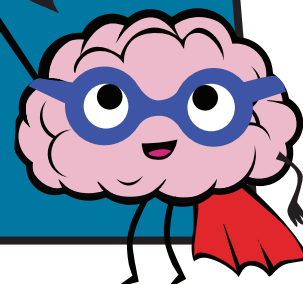
5 y de éstas, ¿cuántas se mueren o quedan con discapacidad?

- menos de la mitad más de la mitad

* Las respuestas están en la parte de atrás

¿Sabías que...?

se considera **HIPERTENSIÓN** cuando la tensión arterial está por encima de 14/9 y que la **FIBRILACIÓN AURICULAR** es la arritmia cardíaca más frecuente.



¡APRENDE A DETECTAR UN ICTUS Y ACTÚA RÁPIDO!



PROBLEMAS DE VISIÓN

Pídele que levante los BRAZOS



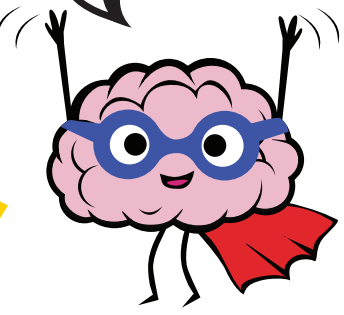
PARÁLISIS FACIAL



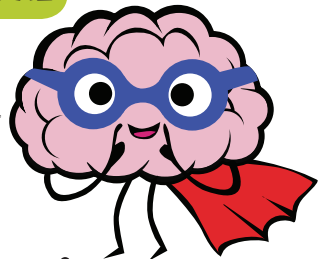
FUERTE Y REPENTINO DOLOR DE CABEZA



PÉRDIDA DE FUERZA

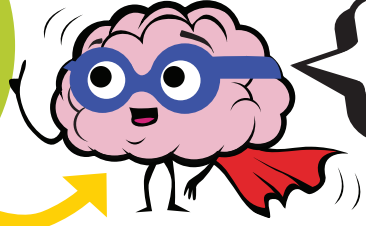


Pídele que SONRÍA



PROBLEMAS DEL LENGUAJE

¿Cómo te llamas?



Hazle una PREGUNTA sencilla

Ante cualquiera de estos síntomas...

¡RECUERDA!!! Al hospital no se va, te llevan. Espera a que venga el servicio de EMERGENCIAS a buscarte.

 **Llama al 112**
¡CADA MINUTO CUENTA!

3

el ICTUS se puede prevenir



1 ¿Qué porcentaje de casos de ictus se puede prevenir?

30% 50% 90%

2 ¿Cada cuánto tiempo te haces una revisión médica?

Una vez al año Cada dos años Nunca

Respuestas:

1 1 2ª 2 1ª 3 35% 4 120.000 5 Más de la mitad

2 Convierte los FACTORES DE RIESGO en HÁBITOS SALUDABLES y no dejes de visitar a tu médico y hacerte un chequeo.

3 1 90% 2 Una vez al año



Con el aval de:

