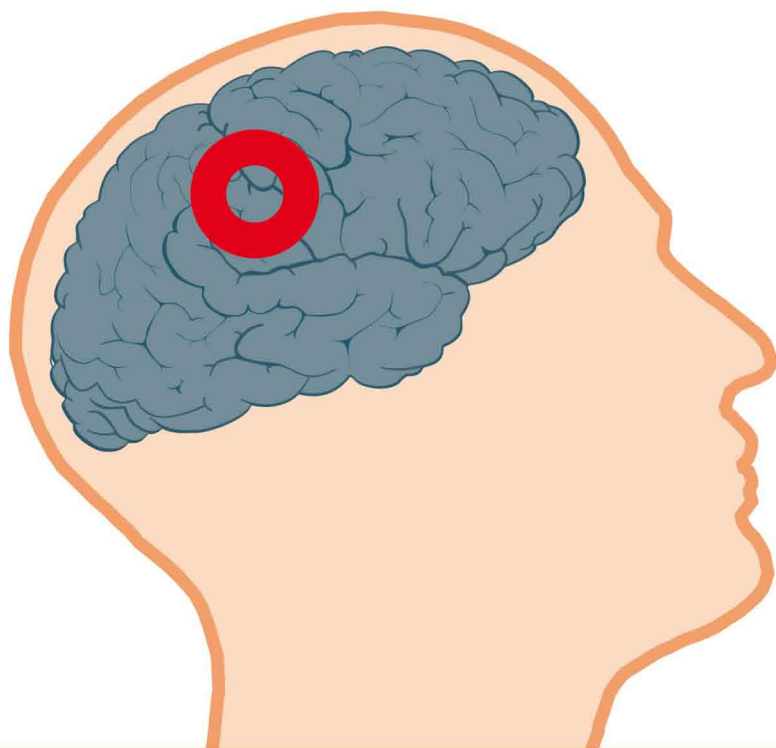


# TU AYUNTAMIENTO TE RECUERDA

# EL ESTILO DE VIDA IMPORTA ICTUS



## ¿QUÉ ES?

EL **ICTUS** se produce por la obstrucción o rotura de una arteria o vena del cerebro, que ocasiona una falta de aporte sanguíneo a la región correspondiente.

Se puede reconocer por: alteración del habla, pérdida de sensibilidad o movimiento...

Los **FACTORES** que **AUMENTAN** el **RIESGO** de sufrir un ictus son:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Colesterol elevado
- Obesidad
- Consumo de tabaco
- Sedentarismo
- Estrés

## ¿CÓMO PUEDES PREVENIRLO?

**PRACTICA HÁBITOS SANOS:**

- **alimentación sana:**  
Dieta Mediterránea, baja en sal y grasas
- **actividad física adecuada**

**EVITA HÁBITOS TÓXICOS:**

- el tabaco
- alcohol
- otras drogas

 **Ante los primeros síntomas  
LLAMAR INMEDIATAMENTE al 112**



**AYUNTAMIENTO  
DE NAVALCARNERO**  
Concejalía de Sanidad y Consumo



RED MUNICIPAL DE SALUD  
de la Comunidad de Madrid