

CONSEJOS PARA DETECTAR Y PREVENIR ICTUS



Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos cerebrales debido a la obstrucción o a la ruptura

5 SINTOMAS PARA DETECTARLO

Dolor de cabeza súbito persistente



Perdida repentina de visión con un ojo o con ambos



Dificultad para hablar o para entender el lenguaje



Pérdida de sensibilidad y/o fuerza en un lado: lado de la cara, brazo o pierna



Pérdida de equilibrio



Dificultad para la deambulación

5 CONSEJOS PARA PREVENIRLO

Sigue una dieta sana y equilibrada



Practica ejercicio físico moderado



Abandona el hábito tabáquico y disminuye el consumo de alcohol



Manten el peso adecuado y controla tu tensión arterial y alimentación



Evita el estrés

