

SUPERVIVÈNCIA DEL ICTUS

COM REDUIR EL RISC D'UN ICTUS



COM REDUIR EL RISC D'UN *ICTUS?*

Mesures actives útils per a tothom

Tothom pot patir un ictus i a qualsevol edat,
però hi ha moltes coses que pot fer per prevenir-lo.

La Fundació Ictus no es responsabilitza dels errors que puguin aparèixer en aquesta traducció, ni dels efectes que aquests puguin tenir. La informació original continguda en aquesta publicació només s'ha de considerar exacta fins a la data de revisió publicada.

Recordeu que aquesta informació no pretén substituir l'assessorament professional especialitzat adaptat a la seva situació particular. Ens esforcem per garantir que el contingut que proporcionem sigui precís i estigui actualitzat, però la informació pot canviar amb el temps. En la mesura que ho permet la llei, la Fundació Ictus no accepta cap responsabilitat en relació amb l'ús de la informació continguda en aquesta publicació, o qualsevol informació de tercers o llocs web inclosos o referits.

L'ICTUS I VOSTÈ

QUINS CONEIXEMENTS TÉ SOBRE EL SEU RISC DE PATIR UN ICTUS?



Sóc massa jove per pensar en un ictus

Una quarta part de tots els ictus passen en persones d'entre 18 i 65 anys que poden sentir-se saludables i en forma.



Sóc gran o tinc alguns problemes de salut

Mai és massa tard per prendre mesures per reduir el risc d'un ictus, com ara ser més actiu, menjar sa i tractar els seus problemes de salut. .



Sóc hipertens

Tenir la pressió arterial alta és un factor de risc fins en la meitat de tots els ictus.



Sóc fumador

Deixar de fumar és una de les millors coses que pot fer per la seva salut.



M'aniria bé perdre pes

Tenir sobrepès o obesitat significa que és més probable que tingui un ictus.



He tingut un ictus o un ictus transitori

Si ja ha tingut un ictus o un ictus transitori, corre encara més risc. Aquesta guia inclou consells pràctics que el poden ajudar a reduir el risc d'un altre ictus i com obtenir més ajuda i suport perquè no se senti sol.

L'ICTUS CANVIA VIDES

Qualsevol persona pot tenir un ictus. Cal saber que el tractament de l'ictus està millorant contínuament, però segueix sent la principal causa de discapacitat a Catalunya.

Un ictus pot afectar la capacitat de caminar, de parlar i de fer activitats diàries com ara vestir-se. Pot també provocar problemes de memòria i de l'estat d'ànim. A Catalunya es produeixen més de 13.000 ictus cada any – això és, al voltant de dos ictus cada hora.



Sabent més sobre el seu risc de patir un ictus, pot prendre mesures actives per reduir-lo.

I si coneix a algú que podria pertànyer a un grup d'alt risc, per què no oferir-li una còpia d'aquesta guia?

MINI QÜESTIONARI:

Quina de les següents opcions l'inclouria en un grup de més risc de patir un ictus?



a) Sóc d'una família africana / caribenya o indígena, pakistanesa o bengalí.



b) Un parent proper va tenir un ictus.



c) El meu colesterol és una mica elevat.



d) Bec més de sis copes de vi o sis gerres de cervesa a la setmana.

Resposta: Totes!

Si alguna d'aquestes opcions s'aplica a vostè, es troba en un grup de més risc d'ictus. Però no es preocupi, ja que hi ha moltes maneres de reduir les seves probabilitats de patir-lo.

EL SEU RISC DE PATIR UN ICTUS



Quan els metges fan servir la paraula risc, es refereixen a la probabilitat de tenir una malaltia. Tots tenim un risc diferent de tenir un ictus, que depèn de factors únics i particulars.

Els factors de risc poden ser qualsevol cosa sobre vostè i el seu estil de vida, com la seva edat, una malaltia que tingui o si beu o fuma.

Si ha tingut un ictus o un ictus transitori, vostè té un elevat risc de patir un nou ictus en el futur.

Tindrà assessorament per part dels professionals sobre el tractament de qualsevol condició mèdica que pogués haver sigut la causa del primer ictus o ictus transitori, com per exemple la hipertensió arterial.

ELS PRINCIPALS FACTORS DE RISC DE PATIR UN ICTUS

L'edat

A mesura que envelleix, les seves artèries per naturalesa es tornen menys elàstiques, i això les fa més propenses a bloquejar-se.

Problemes de salut

Alguns problemes de salut augmenten el risc d'un ictus. Aquests inclouen:



Hipertensió: pressió arterial alta



Fibril·lació auricular (ritme cardíac irregular o arítmia)



Diabetis i prediabetis



Colesterol alt.

Si ha patit un ictus o un ictus transitori, té més risc de tenir un ictus en el futur. Rebrà assessorament dels professionals sobre el tractament de qualsevol afecció mèdica que podria haver-li portat al seu primer ictus o ictus transitori, com per exemple la hipertensió.

Estil de vida

El risc d'ictus pot augmentar segons què fem en la vida quotidiana, que inclou:



Fumar



Tenir sobrepès



Beure massa alcohol



No fer prou exercici



Menjar aliments poc saludables.

Antecedents familiars

Els ictus poden tenir un component hereditari, per tant ha de parlar amb el seu metge de capçalera si té un historial familiar d'ictus. És possible que necessiti algunes proves i controls de salut, així com consells per reduir el risc.

Ètnia

Els ictus ocorren més sovint en persones de famílies africanes o caribenyes, així com en persones de països del sud d'Àsia, com l'Índia, el Pakistan i Bangladesh.

Si pertany a un d'aquests grups, és més probable que tingui alguns factors de risc d'ictus, com la diabetis i la hipertensió. .

REDUEIXI ACTIVAMENT EL SEU RISC DE PATIR UN ICTUS



Pot ajudar a reduir el seu risc d'ictus prenent decisions cap a un estil de vida més saludable. Ja sigui sobre la seva dieta, els nivells d'activitat, el tabaquisme o el consum d'alcohol, mai és massa tard per fer un canvi.

OBTINGUI ASSESSORAMENT INDIVIDUAL

Recordi, aquesta guia només li pot oferir informació general. Sempre ha de rebre assessorament individual sobre la seva pròpia salut i qualsevol tractament que pugui necessitar d'un professional de la salut, com el metge de capçalera o un metge o personal d'infermeria especialista en ictus.

REDUEIXI EL CONSUM D'ALCOHOL

Beure massa alcohol regularment augmenta el risc d'ictus. El Departament de Salut adverteix que per mantenir un risc de salut baix, cal no beure més de 14 unitats per setmana i repartir-les al llarg de la setmana. El límit és el mateix per homes que per dones. Per saber més sobre els límits o si vostè està preocupat pel que beu, visiti http://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/menys_es_millor/calculadora-de-consum-dalcohol/

DEIXI DE FUMAR

Fumar duplica el risc de morir a causa d'un ictus. Però, ha de saber que en el moment en què ho deixa, el risc d'ictus comença a disminuir immediatament. Deixar de fumar podria ser una de les millors coses que faci per la seva salut, i hi ha molta ajuda disponible.

Pot contactar amb el següent servei: http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/deixar_de_fumar/



El suport sempre està a la seva disposició a la consulta del seu metge o personal d'infermeria que li oferiran consell per a la deshabituació tabàquica o el remetrar a la unitat o consulta antitabàquica per deixar de fumar, si això li concerneix. L'ajudaran, podrà establir un pla conjunt i li podran oferir productes com xiclets de nicotina i pastilles per reduir el desig si li fa falta.

Les pipes de la catximba traspassen el fum de tabac a través de l'aigua, però no són innòcues. Durant una sessió de pipa, el fumador inhala una quantitat de fum d'uns 100 cigarrets.



Estar físicament actiu redueix el risc de patir un ictus. I no cal apuntar-se al gimnàs!

REDUEIXI LA MIDA DE LA CINTURA

El sobrepès el fa més d'un 20 % més propens a patir un ictus i el risc augmenta amb el seu pes. L'obesitat augmenta el risc de patir un ictus fins el 64%. L'excés de pes afecta el seu cos de moltes maneres com, per exemple, eleva el risc de hipertensió i de diabetis tipus 2, ambdues malalties relacionades amb l'ictus.



Si la cintura és més gran que 94 cm en els homes, o 80 cm en les dones, podria tenir sobrepès. L'IMC, o índex de massa corporal, mostra si vostè té el pes adequat per a la seva alçada. El seu IMC ha de ser inferior a 25, tot i que les persones de grups ètnics africans / caribenys o asiàtics han d'aspirar a un IMC menor de 23. Això és perquè les persones d'aquests grups tenen més probabilitats de patir malalties com la diabetis i la hipertensió.

Si se us aconsella perdre pes o voleu fer canvis d'estil de vida saludables, no heu de fer-ho sol. El vostre personal d'infermeria de família o el farmacèutic el poden ajudar. La vostra família i amics podrien ajudar-vos i animar-vos a planificar l'exercici i alimentació saludables. Vegeu la calculadora online de l'Índex de Massa Corporal (IMC): http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio_i_malalties/obesitat/calculadora_de_massa_corporal/

MENGI SALUDABLE

No hi ha secrets per una dieta sana i equilibrada, només unes pautes bàsiques sobre la dieta que ha de recordar. Vegi a continuació els nostres consells.

SUPORT PRÀCTIC PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Comprar i cuinar de vegades pot ser difícil si té una discapacitat o si té pocs recursos.

1. Redueixi el consum de sal



Consumir massa sal pot elevar la seva pressió arterial i això és un risc greu de patir un ictus.

Tots necessitem una petita quantitat de sal al dia, però la major quantitat de sal que hauríem de consumir en un dia és aproximadament una culleradeta (6g). Quan cuina, pot reduir la quantitat de sal que es fa servir en els plats. Proveu d'afegir espècies per realçar el sabor.

Molta de la sal que mengem s'amaga en els menjars diaris, inclòs el pa, els cereals i les carns processades com el pernil. Els menjars preparats i els plats per emportar també solen contenir molta sal.

MARC!

Si té certes afeccions mèdiques, com ara problemes renals, no segueixi una dieta molt baixa en sal sense consulta prèvia amb el seu metge de capçalera.

2. Redueixi el consum de sucres

Consumir massa sucre pot fer que augmenti de pes i en conseqüència augmenta el seu risc d'ictus i diabetis tipus 2.



Ha d'intentar no consumir més de set terrossos (30 g) de sucre per dia. Això no és molt sabent que una llauna de refresc gasós en pot contenir més de nou.

Igual que la sal, una gran quantitat de sucre s'amaga en els aliments comuns. I no només es tracta d'aliments dolços: els aliments salats com el quètxup de tomàquet poden tenir un alt contingut de sucre.

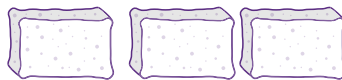
Sucres ocults en una porció d'alguns aliments quotidians

Un cub de sucre = 4 g de sucre

Mongetes cuites



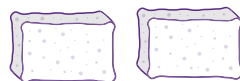
Beguda de cola



Muesli sense sucre afegit



Salsa per a pasta



3. Mengi menys greix



Una dieta baixa en greixos pot ajudar a perdre pes, per tant a reduir el risc d'ictus. Pot reduir el seu nivell de colesterol menjant menys greixos saturats i canviant-los per greixos insaturats. Pot necessitar medicació, així que ha d'anar al seu metge de família.

El greix saturat sovint és un greix sòlid, com la mantega. Es troba en aliments com els formatges, els pastissos, la carn greixosa i les salsitxes, així com en l'oli de coco i l'oli de palma.

El greix insaturat és sovint un oli, com l'oli d'oliva o l'oli de cacahuet. També es troba en



peixos blaus com el salmó i les sardines, i en altres aliments com en la mantega de cacauets, en els avocats, les nous i les llavors. Quan cuini, intenti eliminar els greixos saturats com la mantega i l'oli de coco reemplaçar-los per petites quantitats d'oli d'oliva o de cacahuet.

4. Augmenti el consum de fibra

Triar aliments amb molta fibra pot ajudar amb la pèrdua de pes, prevenir la diabetis i la salut del cor, el que pot reduir el risc de patir un ictus. Menjar moltes verdures i fruites és una manera excel·lent d'obtenir més fibra. Trieu grans integrals en aliments com el pa, la pasta i l'arròs. Mengi, ben neta, la pell d'aliments com les patates i les pomes. La civada, les nous i les llavors també poden augmentar el seu consum diari de fibra.

5. Dieta equilibrada



Al llarg del dia, tracti de menjar alguna cosa de cada un dels grups alimentaris que segueixen a continuació. El menjar casolà és sovint la millor opció perquè se sap que està fet amb ingredients frescos i té molts menys greixos, sal o sucres afegits que el menjar preparat.

Fruites i verdures:

Intenti ingerir cinc peces o racions al dia. Recordeu que compten també les fruites i les verdures enllaunades i congelades. Trieu vegetals de diversos colors per fer el plat. Aquests han de representar aproximadament un terç del seu menjar de cada dia.

Els hidrats de carboni com les patates, l'arròs, el pa i la pasta poden representar aproximadament un altre terç del que menja.

La proteïna prové de la carn magra, del peix i dels ous. La proteïna no animal podrien ser mongetes, lleties i nous.

Els aliments làctics com la llet, el formatge i el iogurt proporcionen calci per ajudar a mantenir els ossos forts. Mantingui el greix a nivells baixos triant varietats làcties baixes en greix.



Dificultats per empassar després d'un ictus

Si té problemes per empassar després de patir un ictus, ha de comptar amb el suport d'un professional (personal d'infermeria, dietista o logopeda) per ajudar-lo a menjar de manera segura. El poden aconsellar sobre com preparar aliments segurs i saborosos, utilitzar espessidors si cal i de poder participar en els àpats familiars.

Ús de drogues



Les persones poden fer ús de drogues il·legals sense conèixer sobre el risc de patir un ictus. Les drogues com la cocaïna poden augmentar el risc d'ictus en els dies posteriors al seu consum. D'altres, com el cànnabis, l'heroïna i el khat, també tenen relació amb un major risc i una major taxa de mortalitat per ictus.

MÉS AJUDA I INFORMACIÓ

FUNDACIÓ **ICTUS**

La **Fundació Ictus** té la missió de donar a conèixer la malaltia, impulsar la recerca i donar suport a les persones que han patit un ictus. Us hi podeu posar en contacte i us atendran i facilitaran les dades de l'associació de pacients més propera a la vostra zona de residència. Les associacions de pacients ofereixen serveis d'assessorament i suport a les persones afectades i els seus familiars.

CONTACTE:

C/ Aribau, 162, entresòl K
08036 Barcelona

www.fundacioictus.com

ictus@fundacioictus.com

SIGUI TAN ACTIU/A COM PUGUI

Estar físicament actiu pot ajudar a reduir el risc de patir un ictus. Moure's també pot ajudar al seu benestar emocional en alliberar substàncies químiques en el seu cervell que el fan sentir millor.



Si pot augmentar els seus nivells d'activitat física, pot marcar la diferència en la seva salut i benestar. Per algunes persones, mantenir-se actiu pot significar caminar per l'habitació, i per a altres vol dir apuntar-se al gimnàs o fer una mica de jardineria.

Un estil de vida actiu i saludable i tractar els problemes de salut també poden ajudar a reduir el risc de patir malalties del cor, demència i càncer.

TRACTEU ELS VOSTRES PROBLEMES DE SALUT

Si pateix d'alguna d'aquestes afeccions mèdiques relacionades amb l'ictus, seguir el seu tractament el pot ajudar a reduir el risc.

Si heu patit un ictus o un ictus transitori, una de les millors maneres de reduir el risc de tornar-lo a patir és seguir el tractament que li hagin indicat els metges.



HIPERTENSIÓ

Tenir la pressió arterial elevada juga un paper important en la meitat de tots els ictus, de manera que és el major factor de risc individual d'ictus.

Què és? El cor bombeja la sang a través dels vasos sanguinis. Quan la sang pressiona massa fort contra les parets dels vasos sanguinis, es considera que la pressió arterial és elevada i s'anomena hipertensió.

Per què és un risc? La hipertensió pot provocar la formació de coàguls o

hemorràgies al cervell. També pot augmentar el risc d'infarts, demència i insuficiència renal.



Com saber que ho tinc?

En general, no presenta símptomes, així que ha de controlar la pressió arterial amb regularitat. Els aparells de mesura de la pressió estan a la venda, però moltes farmàcies ofereixen revisions de la pressió arterial gratuïtes. Al seu centre d'atenció primària o a la farmàcia li faran controls. També podeu comprar aparells de mesura de la pressió sanguínia.

Què puc fer? Si se li diagnostica hipertensió, el poden ajudar alguns canvis saludables en el seu estil de vida, i és possible que necessiti algun tractament. Si se li recomana prendre pastilles, és molt important que les prengui regularment.

FIBRIL·LACIÓ AURICULAR



Si la fibril·lació auricular (FA) no es tracta, el risc de patir un ictus és fins a cinc vegades més gran, i un ictus pot ser més greu si té FA.

Què és? En la FA, el seu ritme cardíac és irregular i pot ser anormalment ràpid.

Per què és un risc? Pot ser que el cor no es buidi de sang a cada batec, i es pot formar un coàgul en la sang que queda. El coàgul pot viatjar al cervell i causar un ictus.

Com saber que tinc FA? És possible que senti que el seu cor s'accelera, però la majoria de les persones no presenta cap símptoma. El metge de capçalera o el personal d'infermeria pot verificar-ho i sol·licitar que li facin més proves.

Què puc fer? Si té FA i el seu metge de capçalera o personal

d'infermeria considera que la seva puntuació de risc d'ictus és alt, se li ha d'administrar un medicament anticoagulant per reduir el risc d'un ictus. És important seguir prenent els anticoagulants per reduir el risc d'ictus.

DIABETIS



Tenir diabetis gairebé duplica el risc de patir un ictus.

Què és? La diabetis significa que el seu cos no pot extreure el sucre de la sang adequadament.

Per què és un risc? Massa quantitat de sucre en la sang pot provocar danys en els vasos sanguinis i en els nervis. Això augmenta el risc de patir un ictus. També pot provocar infarts cardíacs, pèrdua de visió i problemes renals.

Com saber que tinc diabetis? És possible que no tingui cap símptoma, però la diabetis pot fer que tingui necessitat d'orinar amb més freqüència i se senti molt cansat i assedegat. Una

anàlisi de sang pot confirmar si té diabetis o prediabetes.

Què puc fer? Les persones amb diabetis tipus 1 generalment necessiten tractament amb insulina. Algunes persones amb diabetis tipus 2 només necessiten fer canvis en la seva dieta, mentre que altres necessiten medicaments o tractament amb insulina. Tractar la seva diabetis i prendre decisions cap a estils de vida saludables, com perdre pes si cal, el poden ajudar a reduir el risc de patir un ictus.

COLESTEROL ALT



El colesterol alt generalment no té cap símptoma, però és un factor de risc principal de l'ictus.

Què és? El colesterol és una substància vital en els nostres cossos, però si hi ha massa colesterol a la sang pot ser causant de malalties cardíaques i ictus.

Per què és un risc? L'excés de colesterol a la sang pot obstruir i estrènyer els vasos sanguinis

(aterosclerosi). Pot provocar la formació de coàguls i causar un ictus.

Com saber que tinc el colesterol alt? Mitjançant una anàlisi de sang.

Què puc fer? El resultat del colesterol es pot utilitzar per calcular el risc de patir un ictus. Si el seu risc és elevat, pot intentar fer canvis en el seu estil de vida, com perdre pes, ser més actiu i menjar saludablement.

Els medicaments anomenats estatines s'administren sovint per al colesterol alt, i s'ha demostrat que redueixen les possibilitats de patir un ictus.

Algunes persones neixen amb el colesterol alt. Aquesta és una afecció hereditària anomenada hipercolesterolèmia familiar que pot provocar la mort en persones d'entre 20 i 40 anys. De manera que, és vital sotmetre's a una prova si sap de morts primerenques per malaltia cardíaca o ictus en la seva família. Es pot tractar amb medicaments que redueixen el colesterol.

ALTRES PROBLEMES MÈDICS RELACIONATS AMB L'ICTUS

Anèmia de cèl·lules falciformes

Una quarta part de les persones amb anèmia de cèl·lules falciformes (SCD) pateix un ictus abans dels 45 anys. La SCD afecta principalment a persones d'origen africà, afrocaribeny, asiàtic i mediterrani. Augmenta el risc d'un ictus perquè els glòbuls vermells canvien de forma, el que els fa més propensos a formar coàguls.

Anticonceptius femenins i tractament hormonal

Alguns anticonceptius orals i la teràpia de reemplaçament hormonal o teràpia hormonal substitutiva (THS) poden ocasionar un major risc de patir un ictus a les dones. El vostre metge hauria de valorar el risc d'ictus abans d'indicar aquests tractaments. Si té hipertensió, pateix migranyes o ha tingut un coàgul sanguini o un ictus previ, és possible que no sigui elegible.

Fumar, tenir sobrepès o més de 35 anys d'edat, també pot augmentar el seu risc de patir un ictus mentre pren la píndola anticonceptiva o la THS.



En general, el risc d'ictus per anticonceptius o THS és baix, així que si li preocupa, no suspengui cap tractament fins que pugui parlar amb el seu metge de capçalera. Pregunti-li sobre el seu propi risc i el millor mètode anticonceptiu o tractament hormonal per a vostè.

Estrès, angoixa i depressió

Vostè pot tenir un major risc de patir un ictus si experimenta estrès, ansietat o depressió. No se sap per què, però una raó podria ser que és més difícil cuidar la seva salut si està deprimat o sota molta pressió. Intenti trobar el suport, per a qualsevol problema emocional, d'amics o de professionals, i pensi en opcions d'estil de vida saludable que el podrien ajudar en el seu benestar general.

Apnea obstructiva del son

Un trastorn de la son anomenat apnea obstructiva del son (AOS) està relacionat amb l'ictus. La AOS interromp la respiració durant mentre dorm. Algunes persones amb AOS ronquen, però no totes. És possible que es desperti molt a la nit i tingui molta son durant el dia. Parli amb el seu metge de capçalera si creu que té AOS.

Com fer-se una revisió mèdica

Totes les afeccions mèdiques enumerades aquí poden passar-li a qualsevol edat. Així que, fins i tot si vostè se sent

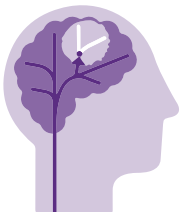
saludable, facis una revisió mèdica regular.

Si està preocupat per la seva salut, vagi al seu metge de capçalera.

SOBRE L'ICTUS

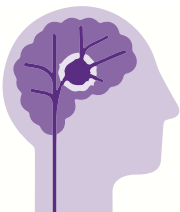
Un ictus és una afectació sobtada en el cervell. Ocorre quan de manera brusca es talla el subministrament de sang cap a una part del cervell, aquesta no rep oxigen i poden morir les cèl·lules cerebrals. El dany al cervell pot afectar el funcionament del cos. També pot canviar la seva forma de pensar i sentir.

Hi ha dos tipus principals d'ictus:



1. Isquèmic: a causa de l'obstrucció d'un vas sanguini al cervell

L'ictus isquèmic sovint s'identifica com ictus causat per un coàgul.



2. Hemorràgic: pel trencament i sagnat d'un vas dins o al voltant del cervell.

A l'ictus hemorràgic sovint se l'anomena sagnat o vessament cerebral.

DETECCIÓ DELS SIGNES D'UN ICTUS

És important saber com detectar els símptomes comuns d'un ictus en un mateix o en una altra persona. La millor manera de fer-ho és utilitzar la prova RÀPID.

Prova RÀPID Sospites que algú té un ictus? **FES QUE....**



Rigui:

veuràs que torçarà la boca.



Aixequi els dos braços:

veuràs que un no el pot aixecar o li costarà fer-ho.



Parli :

veuràs que li costa i no l'entendràs bé.



Ictus:

l'ictus es presenta de manera brusca



De pressa!

Si té alguna d'aquestes capacitats alterada, truqueu RÀPID al **112**.

La prova RÀPID ajuda a reconèixer els tres símptomes més freqüents de l'ictus o l'ictus transitori i a actuar ràpid. No obstant això, n'hi ha d'altres que sempre s'han de prendre seriosament:



Debilitat o adormiment sobtats d'un costat del cos, incloent cames, braços o peus.



Dificultat per trobar les paraules o per parlar amb frases clares.



Visió vaga i borrosa o pèrdua de visió en un o en ambdós ulls.



Pèrdua de memòria sobtada o ofuscació, mareig o caiguda sobtada.



Mal de cap sever i sobtat.

Un ictus li pot passar a qualsevol i a qualsevol edat. Cada segon compta. Si descobreix qualsevol d'aquests signes d'ictus, no es quedi esperant. Truqui al **112** de pressa.

L'ICTUS TRANSITORI



Un ictus o atac isquèmic transitori (AIT) és el mateix que un ictus, només que els símptomes duren poc, fins a una hora. Durant l'ictus transitori, un vas sanguini en el cervell es bloqueja, però el bloqueig s'elimina per si sol. Els símptomes són els mateixos que en un ictus complet. No hi ha manera de saber si algú està tenint un ictus transitori o un ictus complet quan els símptomes es presenten per primera vegada, així que no esperi i truqui al **112** immediatament.

TRACTAMENT URGENT D'UN ICTUS



Quan se sospita que algú ha patit un ictus, s'ha de portar en ambulància a un hospital. És vital rebre tractament per a l'ictus tan aviat com sigui possible. Els tractaments anticoagulants i d'eliminació de coàguls s'han d'administrar a les poques hores de l'ictus, així que si sospita d'un ictus, s'ha de trucar al **112** immediatament.

ON ACONSEGUIR AJUDA I INFORMACIONS

FUNDACIÓ ICTUS

La Fundació Ictus té la missió de donar a conèixer la malaltia, impulsar la recerca i donar suport a les persones que han patit un ictus. Us hi podeu posar en contacte i us atendran i facilitaran les dades de l'associació de pacients més propera a la vostra zona de residència. Les associacions de pacients ofereixen serveis d'assessorament i suport a les persones afectades i els seus familiars.

CONTACTE:

C/ Aribau, 162, entresòl K
08036 Barcelona

www.fundacioictus.com

ictus@fundacioictus.com



La Fundació Ictus no es responsabilitza dels errors que puguin aparèixer en aquesta traducció, ni dels efectes que aquests puguin tenir. La informació original continguda en aquesta publicació només s'ha de considerar exacta fins a la data de revisió publicada. Recordeu que aquesta informació no pretén substituir l'assessorament professional especialitzat adaptat a la seva situació particular. Ens esforcem per garantir que el contingut que proporcionem sigui precís i estigui actualitzat, però la informació pot canviar amb el temps. En la mesura que ho permet la llei, la Fundació Ictus no accepta cap responsabilitat en relació amb l'ús de la informació continguda en aquesta publicació, o qualsevol informació de tercers o llocs web inclosos o referits.

La Fundació Ictus és una organització sense ànim de lucre referent a Catalunya dedicada a la lluita contra l'ictus. La nostra missió es la de donar a conèixer la malaltia, impulsar la investigació sobre la mateixa i donar suport a les persones que han patit un ictus. Per a més informació i per fer comentaris sobre les nostres publicacions contacti'ns a ictus@fundacioictus.com, o visiteu la nostra **pàgina** web www.fundacioictus.com. La fundació Ictus figura inscrita en el Registre de Fundacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm 1289.

Il·lustracions: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd



Amb el suport de:



FUNDACIÓ ICTUS

-  www.fundacioictus.com
-  ictus@fundacioictus.com
-  C/ Aribau, 162, entresòl K
08036 Barcelona

© Fundació Ictus 2018. Reproduït per Stroke Alliance per Europa amb l'amable permís de la Fundació Ictus. Prohibit utilitzar per a fins comercials sense permís previ.

Versió 2

Publicat: abril de 2019.

Revisió: abril de 2021

SAFE, ASBL 0661.651.450

Codi del producte: A01L14

Fotografia: Freepik

ISBN 978-1-913302-03-0



9 781913 302030