



SUPERVIVÈNCIA DEL ICTUS

**PROPER PASSOS DESPRÉS
D'UN ICTUS**

FUNDACIÓ **ICTUS**

**PROPER PASSOS
DESPRÉS D'UN
*ICTUS***

**Informacions per a les persones
que han patit un ictus**

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..

DINS D'AQUESTA GUIA:



ENTENDRE L'ICTUS



**RECUPERACIÓ I
REHABILITACIÓ**



**SUPORT DESPRÉS DE
SORTIR DE L'HOSPITAL**



**GAUDIR DE LA VIDA
DESPRÉS D'UN ICTUS**



**REDUIR EL RISC DE
PATIR UN ALTRE ICTUS**



**ON OBTENIR AJUDA
I INFORMACIÓ**

SOM AQUÍ PER A VOSTÈ



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:

FUNDACIÓ ICTUS

C/ Aribau, 162, entresòl K
08036 Barcelona

www.fundacioictus.com

ictus@fundacioictus.com

SOBRE VOSTÈ

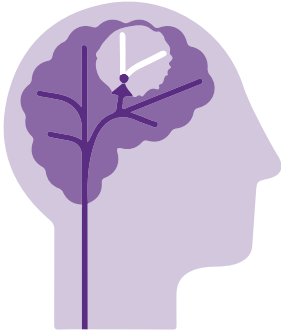
Després d'un ictus vostè necessita informació i suport, tant si se sent completament recuperat o bé tingui una discapacitat. Aquesta guia proporciona informació útil per a qualsevol persona que hagi tingut un ictus, amb consells sobre on buscar ajuda si la necessita.

ENTENDRE L'ICTUS

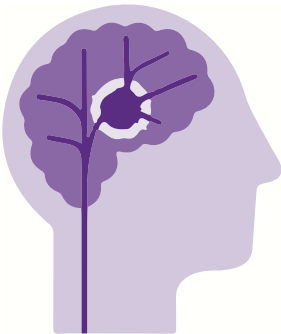
Un ictus és una afectació al cervell. Passa quan de manera sobtada es talla el subministrament de sang cap a una part del cervell, aquesta no rep oxigen i poden morir les cèl·lules cerebrals. El dany que es produeix al cervell pot afectar el funcionament del cos. També pot canviar la forma en què algú pensa i sent.

Hi ha dos tipus principals d'ictus:

- 1. Isquèmic:** a causa de l'obstrucció d'un vas sanguini al cervell.
- 2. Hemorràgic:** pel trencament i sagnat d'un vas dins o al voltant del cervell.



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



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

Diferents noms per a l'ictus hemorràgic

L'ictus hemorràgic de vegades s'anomena hemorràgia cerebral, hemorràgia subaracnoïdal (HAS) o hemorràgia intracerebral (HIC).

Ictus transitori



Un ictus transitori o atac isquèmic transitori (AIT) és el mateix que un ictus, excepte que els símptomes duren poc temps. En l'ictus transitori un vas sanguini del cervell es bloqueja, però l'obstrucció s'elimina per si sola. Per a algunes persones, de vegades, els símptomes poden semblar un mareig. Però, l'ictus transitori és el signe d'advertència principal d'un ictus.

ELS EFECTES DE L'ICTUS

Cada ictus és diferent i els seus efectes depenen del lloc on es produeix en el cervell i de la mida de l'àrea danyada.



Problemes en el moviment i l'equilibri:

Debilitat en un costat del cos

Problemes per mantenir l'equilibri i caminar

Debilitat de cames, peus, braços o mans

Altres problemes físics:



Problemes per empassar

Pèrdua del control intestinal i vesical

Fatiga: cansament que no desapareix amb el descans

Dolor muscular i articular

Alteracions en la comunicació i el pensament:

Problemes de memòria, de concentració i resolució de problemes.

Dificultats per parlar, entendre, llegir i escriure.

Omissió espacial - desatenció: no ser conscient de les coses situades en un costat

Problemes sensorials:

Problemes de la vista, incloent visió doble, ser molt sensible a la llum i perdre part del camp visual.

Pell entumida i formigueig

EFFECTES OCULTS

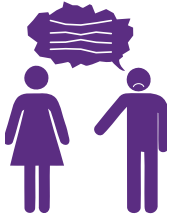
Un ictus pot tenir efectes ocults, com problemes emocionals i fatiga. Això pot passar a tothom encara que no tinguin cap altre problema de salut o discapacitat després de l'ictus.

“Vaig trucar al **061** CatSalut Respon perquè no tenia energia. La persona que em va respondre va dir: "Bé, això és completament normal". Per mi va ser un gran alleujament.”

Ricard, supervivent d'ictus.



Dificultats de comunicació



Els problemes de Comunicació són comuns després d'un ictus. Podeu tenir dificultats de pronunciació per la debilitat dels músculs de la cara. Els problemes de memòria i concentració també poden afectar la comunicació.

Al voltant d'un terç dels supervivents d'ictus tenen un problema amb el llenguatge anomenat afàsia. Sovint prové de l'afectació a la banda esquerra del cervell. L'afàsia pot afectar tots els aspectes del llenguatge incloent parlar, llegir, escriure i entendre la parla. La persona no es torna menys intel·ligent, però li resulta difícil utilitzar i / o comprendre el llenguatge.

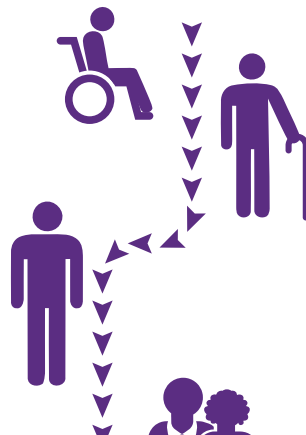
Canvis de comportament

Algunes persones actuen de manera diferent després d'un ictus. Poden arribar a ser molt irritables, o dir i fer coses sense pensar. Poden ser molt tranquils i reservats, o perdre l'interès per les coses que els agraden.

Molts efectes d'un ictus són transitoris

Vostè pot millorar en els primers dies i setmanes després d'un ictus. Alguns efectes duren més temps. És possible que necessiti fer rehabilitació per recuperar-se.

Per a més informació sobre aquests problemes visiti www.fundacioictus.com



EFFECTES EMOCIONALS D'UN ICTUS

Després d'un ictus, moltes persones tenen sentiments de xoc, d'ira, de culpa i de dolor. És freqüent tenir problemes emocionals com ara un baix estat d'ànim, ansietat o depressió després d'un ictus. Pot resultar difícil parlar dels seus sentiments, però parlar-ne amb un ésser estimat o amb un professional el pot ajudar.

Labilitat emocional

Algunes persones troben difícil controlar les seves emocions després d'un ictus. Això es diu labilitat emocional. Vol dir que podria riure o plorar incontroladament, de vegades sense cap raó.

"Especialment quan estic cansat, puc riure molt de coses que no són gracioses. Una mena de riure barrejat amb plor que és una cosa molt estranya".

Joan, supervivent d'un ictus.



IMPACTE EN LES RELACIONS



Un ictus afecta fins i tot les persones que l'envolten. Sovint senten preocupació i commoció. Un ictus pot canviar les seves relacions, i la malaltia o la discapacitat poden canviar els rols dels membres de la família.

Pot ser que als seus amics i familiars els costi entendre per allò que està passant, així que tracti de parlar amb ells sobre com se sent, si pot.

Moltes persones diuen que l'ictus va afectar la seva vida sexual. Això pot ser per l'impacte físic i emocional de l'ictus. Sovint resulta difícil parlar-ne, però no és una cosa de la qual s'hagi d'avergonyir.

REBRE AJUDA

No tingueu por de buscar ajuda per als problemes emocionals, sexuals i de parella, incloent canvis de comportament. Els professionals de l'atenció primària el podran ajudar.

També podeu contactar amb la **FUNDACIÓ ICTUS** ictus@fundacioictus.com, **us atendran i facilitaran les dades de l'associació de pacients més propera a la vostra zona de residència.**

"Seguia pensant: "per què m'ha passat això?" I em vaig deprimir molt, molt.

Gairebé immediatament, em van posar en contacte amb un servei d'assessorament."

Cèlia, supervivent d'un ictus.



RECUPERACIÓ I REHABILITACIÓ

Després d'un ictus, el cervell i el cos necessiten temps per recuperar-se. Les primeres setmanes, vostè es pot sentir molt cansat i confós.

Cadascú es recupera de forma diferent. Algunes persones es recuperen completament. Altres persones seguiran amb problemes de salut o discapacitat.

Velocitat de recuperació

La recuperació més ràpida es produeix en els primers mesos. Després d'això, el progrés pot ser més lent. Per bé que les persones poden continuar millorant durant mesos o anys. Cada persona té el seu ritme de recuperació.

"Encara m'estic recuperant lentament 10 anys després".

Alan, supervivent d'un ictus.



Neuroplasticitat



Podria escoltar la paraula neuroplasticitat. Fa referència a la forma en què el cervell pot recuperar-se després d'haver estat danyat. Les cèl·lules cerebrals no poden ser recuperades, però altres parts del cervell poden prendre el control. Això vol dir que vostè pot recuperar habilitats perdudes com caminar, parlar i mantenir l'equilibri. Pot ajudar a aquest procés la pràctica d'exercicis de rehabilitació.

COMPRENDRE LA REHABILITACIÓ

Rehabilitar significa tractar de restaurar, al màxim possible, les funcions cap a la normalitat i adaptar-se a la discapacitat. L'objectiu és ser capaç de fer les seves activitats habituals i ajudar-lo a comunicar-se, moure's i ser el més independent possible.

Ha de començar a fer rehabilitació poc després de l'ictus, amb tota probabilitat començarà a l'hospital i hauria de continuar a casa si ho necessita.

TIPUS DE REHABILITACIÓ:

El metge rehabilitador avaluarà els problemes que té després de l'ictus i indicarà el tipus de tractament rehabilitador que li cal:



Teràpia ocupacional: l'ajuda a tornar a aprendre i recuperar les habilitats diàries com vestir-se i moure's.



Fisioteràpia: l'ajuda a moure's i a equilibrar-se. Enforteix els músculs i millora la mobilitat, l'equilibri i la coordinació.



Logopèdia: pot ajudar a millorar la seva parla i també pot ajudar a menjar i beure amb més facilitat.



Teràpies psicològiques:

Support per a problemes emocionals, de memòria i psicològics.



Support dietètic: un dietista s'assegura que vostè estigui rebent el menjar i la beguda que necessita el pot ajudar si té dificultats per menjar i beure amb seguretat.

COM FUNCIONA LA REHABILITACIÓ

Durant la rehabilitació, vostè treballa amb terapeutes. El metge rehabilitador realitza una avaluació completa i dissenya un tractament a la mesura de les seves necessitats. Conjuntament establiran els objectius que pot assolir i planificaran com assolir-los. Depenent del tipus de teràpia, és possible que hagi de fer exercicis. Pot treballar per enfortir la resistència o aprendre noves maneres de fer les coses.

Consells de rehabilitació



Els supervivents d'ictus ens diuen que pot costar molt d'esforç i determinació seguir endavant amb la rehabilitació. Pot ser un treball molt dur, tant físicament com mentalment, però moltes persones consideren que els ajuda a aconseguir un progrés vital tant amb la parla com en el caminar i en d'altres habilitats clau.

Alguns consells dels supervivents i professionals mantenir-se positius i motivats:

Recluti ajudants



Practicar els seus exercicis pot ser un treball molt dur, així que aconseguir ajuda de familiars o amics el pot ajudar a practicar regularment i tenir èxit.

Mantingui's positiu



Alguns supervivents d'ictus diuen que una actitud positiva pot ajudar a tenir èxit en la rehabilitació.

Segueixi movent-se



Intenti moure's o fer els exercicis en les tasques diàries.

Fixi's objectius



Establir metes assolibles dona una sensació d'èxit quan les aconsegueix.

Registri els seus progressos



Prendre notes de les seves activitats regularment li permet veure com de bé li està anant. És possible que no pugui aguantar amb molta rehabilitació al principi. Quan se senti més fort, serà capaç de fer-ne més.

SUPORT DESPRÉS DE SORTIR DE L'HOSPITAL



Si vostè ha estat un cert temps ingressat a l'hospital, anar a casa pot ser un gran alleujament. Però per a algunes persones, tornar a casa és descoratjador.

El procés de planificació de l'alta ha d'assegurar que vostè obtingui tot el suport que necessiti. Vostè i la seva família també poden participar en la preparació de la seva alta.

La planificació de l'alta cobreix:

La gestió de la rehabilitació

El tractament mèdic

L'atenció domiciliària

L'equipament que li sigui necessari

El seguiment

ALTA PRECOÇ AMB SUPORT DOMICILIARI

És possible que vostè pugui sortir de l'hospital poc després de l'ictus, sempre que es pugui desplaçar com a mínim del llit a la cadira i tingui a casa un ambient segur. La rehabilitació continua a casa.

Revisió de les seves necessitats

Aproximadament sis mesos després de sortir de l'hospital, ha de realitzar una revisió dels seus progressos. Això li assegura que obtindrà el suport adequat si les seves necessitats han canviat. La revisió de vegades la duu a terme el neuròleg, o un personal d'infermeria especialista, un altre professional de l'ictus o per un expert de la vostra associació de pacients.

PERSONES QUE LI DONEN SUPORT DESPRÉS DE SORTIR DE L'HOSPITAL

S'ha de dirigir als professionals d'atenció primària si té algun problema de salut o necessitat de suport.

És possible que necessiti el suport d'altres terapeutes, com fisioterapeutes i terapeutes ocupacionals.

Pot ser que hi hagi a la seva comunitat personal d'infermeria especialitzat en ictus.

Pot ser que tingui assignat un treballador social.

Depenent del vostre lloc de residència podeu tenir ajuda de l'associació de pacients més propera.

ALLOTJAMENT

Si té una discapacitat després d'un ictus, és possible que necessiti fer alguns canvis en la seva llar per tal de poder viure de manera independent. Això pot significar adaptar el bany o la cuina. Algunes persones han de trobar una nova llar amb suport addicional. El seu treballador social pot ajudar a considerar les seves opcions.



Això pot incloure:

Habitatge protegit: viure de forma independent amb algun tipus de suport, com serveis de neteja, un vigilant o un sistema d'alerta.

Atenció residencial: pot proporcionar cures personals bàsiques o cures d'infermeria.

Centre sociosanitari: amb infermeria qualificada per a les necessitats d'atenció diària com l'alimentació i altres problemes de salut.

IMPACTE FINANCER D'UN ICTUS



Un ictus pot tenir un gran impacte financer en vostè i en la seva família.

Baixa laboral

Si vostè treballa, és possible que pugui rebre una compensació per malaltia, en el període de baixa laboral, mentre s'està recuperant. Algunes assegurances inclouen cobertura per a malalties greus. És possible que pugui sol·licitar una prestació estatal segons el grau de discapacitat o del grau de dependència. Algunes persones se senten incòmodes per reclamar una prestació, però hi són per ajudar a tots els que ho necessiten.

Incapacitat i avaluació de les necessitats de cures i suport

Si té una discapacitat després de l'ictus, li poden fer una valoració del grau de dependència. Per a més informació, contacti amb serveis socials del seu centre d'atenció primària o del seu ajuntament on li indicaran quins tràmits ha de fer. A més el treballador social pot avaluar les seves necessitats de cures i d'ajuts al domicili.

GAUDIR DE LA VIDA DESPRÉS D'UN ICTUS

A mesura que passa el temps, vostè descobrirà els seus objectius personals per assolir amb èxit. La recuperació i la rehabilitació poden ser un procés llarg, però molts supervivents diuen que troben noves maneres de gaudir la vida després d'un ictus.

MANTINGUIS FELIÇ I SALUDABLE

Benestar emocional



Una manera de millorar el seu benestar emocional és fer exercici físic.

L'exercici allibera substàncies químiques en el cervell que el fan sentir millor. Mantenir-se en contacte amb



amics i familiars l'ajuda a evitar sentir-se aïllat.

No reprimeixi els sentiments -tracti de parlar-ne. Les activitats creatives com la música i l'art també poden ajudar a expressar-los.

És comú tenir problemes emocionals després d'un ictus. Si està tenint problemes d'angoixa o depressió, demani ajuda als professionals d'atenció primària. Obteniu més informació sobre l'impacte emocional de l'ictus a la pàgina 6.

Porti una vida activa

Participi en activitats que li agradin. Posi's reptes provant coses noves i coneixent gent nova.



Podeu obtenir suport d'altres persones que han tingut un ictus.

Contacti amb 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.

CONTACTE:

C/ Aribau, 162, entresòl K
08036 Barcelona

www.fundacioictus.com
ictus@fundacioictus.com

Les associacions de pacients ofereixen serveis d'assessorament i suport a les persones afectades i els seus familiars. Participar en un grup pot donar-li un nou estímul i permetre establir noves amistats.

TREBALL

La Llei d'Igualtat protegeix les persones amb discapacitats en el lloc de treball, i el seu empleador o cap té el deure d'ajudar-lo a romandre en el treball si és possible. Potser sigui elegible per rebre algun tipus de benefici laboral o suport per ajudar-lo a tornar a treballar.

"Hem fet que la gent torni a la feina, fins i tot amb grans problemes després de l'ictus - són increïbles".

*Colin, assessor
d'ictus*



CONDUIR I DESPLAÇAR-SE



No és legalment capaç de conduir un cotxe o motocicleta fins a un mes després d'un ictus o d'un ictus transitori. Passat el primer mes, si la seva capacitat de conduir s'ha vist afectada per l'ictus, ha de contactar amb la Direcció General de Trànsit (DGT). Si ha tingut algun tipus de cirurgia cerebral o convulsions haurà d'informar immediatament.

Si vostè és conductor d'autobús urbà o interurbà, o de camió i pateix un ictus o un ictus transitori ho ha de notificar a la DGT tan aviat com li sigui possible.

La targeta d'aparcament per a persones amb mobilitat reduïda l'ajuda amb l'accessibilitat. És el document que li dona dret a aturar o estacionar el vehicle que el transporta a qualsevol lloc de la via pública i per tant l'ajuda a moure's més fàcilment al poder aparcar en llocs convenients.

Els ajuntaments tenen plans de transport públic, i vostè

pot obtenir reduccions en els transports públics amb la targeta per a persones discapacitades. Per a més informació: http://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/

[17accessibilitatiautonomia/serveis_mobilitat_transport/targeta_aparcament_vehicles/tavpmr.pdf](#)

REDUIR EL RISC D'UN ALTRE ICTUS

Cada persona té un risc diferent de patir un ictus, que depèn del seu cos i el seu estil de vida. Els principals factors de risc de patir un ictus són:

1. L'edat

A mesura que envelleix, les seves artèries per naturalesa es tornen més dures, i per tant més propenses a bloquejar-se

2. Problemes de salut

Alguns problemes de salut el fan més propens a patir un ictus.

L'ictus transitori i l'ictus: si vostè ha tingut un ictus transitori o un ictus té més risc de tenir un altre ictus.

No obstant això, pot prendre mesures per reduir-lo.

Altres afeccions que augmenten el risc de patir un ictus són:

Hipertensió: pressió arterial alta

Fibril·lació auricular (ritme cardíac irregular o arítmia)

Diabetis

Colesterol alt

3. Estil de vida

El risc d'ictus pot augmentar amb el que fem a la vida quotidiana, incloent:



Fumar



Tenir sobrepès



Beure massa alcohol



No fer prou exercici



Menjar aliments poc saludables

4. Antecedents familiars

Els ictus poden tenir un component hereditari. Per tant, podria ser més probable tenir un ictus si algú en la seva família n'ha tingut un.

5. Etnicitat

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

CONTROLAR EL RISC D'ICTUS

És vital demanar al seu metge de capçalera que li expliqui més coses sobre el seu propi risc de patir un ictus, per saber què ha de fer.



Quan se li diagnostica un ictus o ictus transitori, els metges intenten esbrinar què va causar l'ictus i li donen tractaments per reduir la probabilitat de tenir-ne un altre.

Per exemple, si vostè té la pressió arterial alta, li donen tractament per controlar-la, cosa que també redueix el risc d'ictus.

En general, al voltant d'una de cada quatre persones patiran un altre ictus en un termini de cinc anys. Un segon ictus és més probable que passi en els primers 30 dies. Per això és important seguir qualsevol tractament que se li doni, com ara antihipertensius, anticoagulants o estatines. També és important seguir el seu tractament a llarg termini, perquè pugui mantenir el risc el més baix possible.



Sabem que al voltant del 90% dels ictus estan relacionats amb una afecció mèdica tractable o amb un factor "estil de vida" com el tabaquisme. Si vostè té algun dels factors aquí esmentats, pot ajudar a reduir el seu risc seguint els tractaments i prenent algunes mesures cap a un estil de vida més saludable.

Fer front a la incertesa



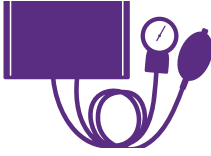
La incertesa forma part de l'ictus. Molta gent es preocupa pel futur i aquesta preocupació pot provocar angoixa i depressió. Si se sent aclaparat per la preocupació, parli amb els professionals de la salut o contacti amb la **Fundació Ictus on l'atendran i li facilitaran les dades de l'associació de pacients més propera a la seva zona de residència.**

PASSOS A REALITZAR

El seu metge de capçalera pot oferir idees i suport en la reducció del risc. Una de les millors maneres de reduir el risc d'ictus és tractar les afeccions mèdiques que hi tenen relació.

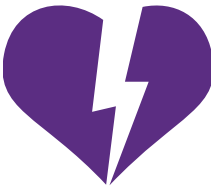
Després d'un ictus isquèmic o d'un ictus transitori els fàrmacs antiplaquetaris redueixen el risc de formació d'un altre coàgul fent que la sang sigui menys espessa.

La hipertensió:



Hi ha diferents tipus de medicaments per controlar la pressió. Potser hagi sentit parlar de diürètics, bloquejadors del canal de calci, inhibidors de l'ECA i betabloquejadors. Els passos per a un estil de vida saludable inclouen deixar de fumar, reduir el consum de sal, reduir el consum d'alcohol i ser més actiu.

La fibril·lació auricular (ritme cardíac irregular):



Es poden utilitzar diversos fàrmacs per restaurar un ritme cardíac normal o controlar la freqüència cardíaca. Els fàrmacs anticoagulants es poden utilitzar per reduir el risc de formació de coàguls. Algunes vegades es fa servir un procediment quirúrgic per restaurar el ritme normal.

La diabetis:



Els tractaments poden incloure medicaments per controlar el sucre en la sang i les injeccions d'insulina. Una dieta saludable, la pèrdua de pes i l'exercici poden ajudar a controlar els nivells de sucre a la sang. Les persones amb diabetis necessiten fer-se revisions regulars incloent l'anàlisi del sucre a la sang i revisions de la salut dels ulls i dels peus.

El colesterol alt:



Les estatines són el principal tipus de medicament utilitzat per reduir els nivells de colesterol a la sang. Una dieta saludable, l'exercici i deixar de fumar també poden ajudar a reduir el colesterol.

Recordi, no suspengui cap tractament sense parlar prèviament amb el seu metge de capçalera o farmacèutic.

PASSOS CAP A UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE



Mantenir-se actiu i menjar bé redueix el risc de patir un altre ictus. Tenir un estil de vida saludable el pot ajudar a controlar afeccions com la hipertensió arterial, la diabetis i el colesterol alt, el que al mateix temps redueix el risc de patir un ictus. Menjar saludable, deixar de fumar, beure menys alcohol i estar més actiu poden ajudar a reduir el risc.

Deixar de fumar

Fumar duplica la probabilitat de patir un ictus, per la qual cosa val la pena rebre consells per deixar de fumar. Tan aviat com deixi de fumar, el risc d'ictus comença a disminuir.

Menjar saludable

Ingereixi moltes verdures i fruites i menjar fet a casa si pot, ja que en general té menys greix i sal que els menjars i refrigeris preparats. Reduir el consum de la sal pot ajudar a controlar la

pressió arterial i menjar menys greix pot ajudar amb la pèrdua de pes.

Moure's més

Mogui's tot el que pugui. Provi de caminar mitja hora al dia, si pot. Caminar durant mitja hora cada dia pot reduir a la meitat el risc de patir un ictus. Si pot, provi de seguir movent-se a casa també. Només caminar per l'habitació cada 20 minuts pot reduir el risc de patir un ictus.

"Una mica de moviment pot ajudar molt. Faci tot el que pugui a casa, vagi a fer una passejada".

Marcel, supervivent d'un ictus.



Beure menys alcohol

Vostè pot reduir el risc d'ictus bevent menys. 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.

Controlar el pes

Mantenir un pes saludable redueix el risc de patir un ictus. Baixar de pes també pot ajudar a controlar la hipertensió arterial i el nivell de sucre en la sang si té diabetis.

Comenceu

Per consells pràctics sobre com fer canvis saludables en el seu estil de vida i per ajuda individual per deixar de fumar, perdre pes i beure menys alcohol, visiti al seu equip d'atenció primària o al farmacèutic.

DETECCIÓ DE SÍMPTOMES 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 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 confusió, mareig o caiguda sobtada.



Mal de cap sever i sobtat.

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

Ictus transitori

Quan algú té símptomes d'ictus que passen ràpidament, això podria ser un ictus transitori o AIT. L'AIT és el signe d'avertència

més important d'un ictus. Per tant, és fonamental obtenir atenció mèdica, encara que faci temps dels símptomes.

Què fer amb un possible ictus transitori?

Si els símptomes s'acaben de produir, truqueu al 112. Si fa un temps, truqueu al metge de capçalera i demaneu una visita urgent. També podeu anar al servei d'urgències més proper.

DIAGNÒSTIC D'UN ICTUS I LES SEVES CAUSES



Un ictus es diagnostica amb un examen mèdic i una prova de neuroimatge. Això mostra de quin tipus d'ictus es tracta, i on es localitza al cervell.

Si l'ictus va ser causat per un coàgul, s'utilitzen la neuroimatge i altres proves per determinar si aquest prové de l'interior del cervell o si prové del cor.

Si l'ictus va ser causat per una hemorràgia, la prova de neuroimatge pot mostrar si hi ha un problema amb els vasos sanguinis en el cervell.

Proves de neuroimatge:

Tomografia computeritzada (TAC)

Ressonància magnètica (RM)

Altres proves i exàmens:

Electrocardiograma (ECG):
esbrina l'activitat del cor

Ecografia doppler: esbrina
bloquejos en les artèries del
coll

Mesura de la pressió arterial

L'anàlisi de la sang serveix per revisar:

La coagulació de la sang

El nivell de sucre en la sang

El nivell de colesterol

TRACTAMENTS URGENTS DE L'ICTUS

Els tractaments de l'ictus intenten restablir el subministrament de sang al cervell. Això pot aturar el dany cerebral. A vegades pot significar que els símptomes milloren o no empitjoren.

Si té un coàgul al cervell, els metges algunes vegades tracten d'eliminar-lo fent servir medicaments anticoagulants per desfer-lo (trombólisi). La trombectomia és un tractament en el qual s'extreu el coàgul del cervell.



Si té una hemorràgia cerebral, els metges podrien utilitzar la cirurgia per aturar l'hemorràgia o reduir la pressió del vessament de sang sobre el cervell. Rebrà medicaments per controlar la pressió arterial.

TRACTAMENTS PER PREVENIR UN ALTRE ICTUS

A l'hospital, també s'intenta prevenir un altre ictus. Gairebé a tothom que ha tingut un coàgul se li donen medicaments per aturar la formació de coàguls sanguinis.



Aquests inclouen fàrmacs antiplaquetaris i anticoagulants que, de manera diferent, eviten la formació de nous coàguls a la sang. També es prescriuen fàrmacs per reduir la pressió arterial i el colesterol a la sang.

Algunes vegades, s'utilitza la cirurgia per eliminar obstruccions a les artèries del coll (artèries caròtides).

ON OBTENIR AJUDA I INFORMACIÓ

FUNDACIÓ **ICTUS**

**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: Stroke Association

ISBN 978-1-913302-03-0



9 781913 302030