

## CONSEJOS PREVENCIÓN ICTUS

---

Los diferentes tipos de ictus causan una mortalidad elevada, segunda causa de muerte en España y primera en la mujer, y sus consecuencias acarrear verdaderos dramas a nivel personal, familiar, social y laboral.

Claro está que el mejor ictus es aquel que no se produce, y para prevenir esto deben intentar adoptarse una serie de fáciles medidas tales como:

- Hacer ejercicio, unos 30 minutos diarios. Esto ayuda a descender las cifras de presión arterial, descende el colesterol y el peso.
- Controlar sus cifras de presión arterial. Es el mayor factor de riesgo sin duda.
- No fume en absoluto. El tabaco daña los vasos sanguíneos y acelera el envejecimiento de las arterias volviéndolas rígidas y vulnerables.
- Controle su diabetes.
- Consuma preferentemente grasas de origen vegetal, y de entre ellas, aceite de oliva virgen.
- Controle su consumo de alcohol. Un vaso de vino o dos al día son tolerables.
- En caso de que note palpitaciones, acuda al médico.

Una buena prevención evitaría hasta un 40% de todos los ICTUS.