

Mantén el **colesterol** a raya y **frena el ictus**

El **90%** de los ictus **son** prevenibles.

Baja el consumo de **sal** y **grasas**.

Dieta sana y variada.

Haz **ejercicio moderado**, huye del sedentarismo.

Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol.

Vigila la **salud de tu corazón**.

Realiza **controles médicos periódicos** y sigue los **consejos de tu médico**, el colesterol elevado **puede ser también de origen genético** (hipercolesterolemia familiar).

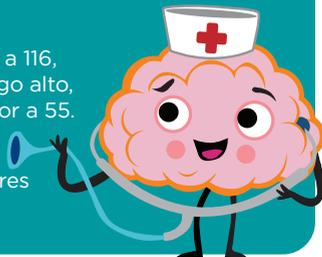
Colesterol y valores óptimos

- Existen **dos tipos de colesterol**: el LDL o colesterol malo y el HDL o colesterol bueno.
- Cuando hay **mucha cantidad de colesterol malo** en tu flujo sanguíneo se dice que se tiene el colesterol elevado o **hipercolesterolemia**, pudiendo llegar a **obstruir o endurecer tus arterias** (arteriosclerosis) **aumentando así el riesgo** de padecer **enfermedades vasculares**: infarto de corazón e ictus.

VALORES ÓPTIMOS

✗ Para el colesterol malo (LDL)
si tu riesgo es bajo, debe ser menor a 116, riesgo moderado, menor a 100, riesgo alto, menor a 70 y riesgo muy alto, inferior a 55.

✓ Para el colesterol bueno (HDL)
la recomendación es para los hombres superior a 40 y para las mujeres 50.



Una iniciativa de: Con el aval social y apoyo de:

Colabora:



Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.



sanofi

ICTUS Y COLESTEROL



El colesterol no sólo afecta al corazón, **itambién** afecta al cerebro!

CONTROLA TU COLESTEROL Y FRENA EL ICTUS

FRENO AL ICTUS FUNDACIÓN

Un **ICTUS** es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro.

¿Sabías que...?

ICTUS

Es la **2ª causa de muerte** en España, la **1ª en la mujer**.

1 de cada 4 personas tendrá un ictus.

120.000 familias se ven **afectadas cada año** en España.

El **35%** de los afectados están en edad laboral.

Provoca la **muerte o una discapacidad grave** aproximadamente en el **50%** de los casos.

COLESTEROL

2,6 millones de personas mueren cada año en el mundo por tener un **colesterol elevado**.

En España **el colesterol elevado es el factor de riesgo vascular más prevalente**, afectando al 50% de la población adulta.

De la gente que tiene el colesterol alto, el 70% no lo sabe.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hipertensión | <input type="checkbox"/> Obesidad |
| <input type="checkbox"/> Colesterol elevado | <input type="checkbox"/> Inactividad física |
| <input type="checkbox"/> Tabaco, alcohol y drogas | <input type="checkbox"/> Vida sedentaria |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Estrés |
| <input type="checkbox"/> Arritmias cardíacas | |

¿Cómo podemos detectar un ictus?

Se “cae” un lado de la cara.

Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo.

Problemas de expresión o de entendimiento.

Alteración de la visión.

Dolor de cabeza inusual.

¿Cómo podemos actuar?

¿Qué tenemos que hacer para detectar los síntomas?



1 Pedir que **sonría**.



2 Pedir que levante los **brazos**.



3 Pedir respuesta a una **pregunta**.



Si algo “no es normal” llama a los servicios de **emergencia 112**



EL TIEMPO es muy importante. **¡CORRE!** Cada minuto cuenta.