

Recuperación tras un ICTUS

¡Recuerda!



1. Ten paciencia

Sé consciente de que **es un proceso largo**, pero no te dejes llevar por la ansiedad.



2. Persevera

1 de cada 3 personas que sufre un ictus sufrirá algún tipo de discapacidad posterior¹; la **Rehabilitación** debe iniciarse desde el hospital, y debe seguirse el programa tras el alta.



3. Sé constante

Mantén la adherencia al tratamiento para evitar un segundo ictus: solo el 50% de los pacientes que sobreviven a un ictus cumple con el tratamiento un año después de iniciarlo².



4. Sé sincero

con el equipo médico, pregunta siempre cualquier duda y evita auto engañarte*.



5. Cuídate

Controla los factores de riesgo cardiovascular: El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable³.

Detectando el segundo ICTUS

La atención temprana es clave para limitar el daño cerebral y mejorar las posibilidades de recuperación.

El paciente que ha sufrido un ictus tiene más probabilidades de sufrir otro³.

Síntomas



Dolor de cabeza intenso



Problemas de visión repentinos



Problemas de habla y comprensión



Pérdida del equilibrio y la estabilidad



Pérdida de la fuerza en los miembros

¹ Sociedad Española de Neurología. <http://sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>

² Comité Español Interdisciplinario para la Prevención Cardiovascular

³ Mohan KM, Wolfe CD, Rudd AG, Heuschmann PU, Kolominsky-Rabas PL, Grieve AP (2011). Risk and Cumulative Risk of Stroke Recurrence: A Systematic Review and Meta-Analysis Stroke. 2011May;42(5):1489-94. doi: 10.1161/STROKEAHA.110.602615. Epub 2011 Mar 31

*Sobre tu estado de salud