

Com reduir el risc de patir un ictus?

Mesures actives que tothom pot prendre



Com reduir el risc de patir un ictus?

Mesures actives que tothom pot prendre

L'ictus i tu

Quant saps del risc que tens de patir un ictus?

Soc massa jove per pensar en la possibilitat de patir un ictus

Una quarta part de tots els ictus els pateixen persones d'entre 18 i 65 anys amb un aparent bon estat de salut i forma física.

Ja començo a tenir una edat o tinc algun problema de salut

Mai és massa tard per començar a prendre mesures per tal de reduir el risc de patir un ictus, com mantenir-nos més actius, menjar de forma saludable o tractar els nostres problemes de salut.

Tinc la pressió arterial alta

La pressió arterial alta és un factor present en fins la meitat dels pacients que pateixen ictus.

Soc fumador

Deixar de fumar és una de les millors coses que pots fer de cara a vetllar per la teva salut.

Hauria de perdre una mica de pes

Tenir sobrepès o obesitat incrementa la probabilitat de patir un ictus.

He tingut un ictus ictus transitori (o mini-ictus)

Si ja has patit un ictus o un ictus transitori , tens un risc més elevat de patir-ne un altre. Aquesta guia inclou consells útils que et poden ajudar a reduir-ne el risc i a obtenir més ajuda i suport perquè no et sentis sol davant el problema.

Qualsevol persona pot patir un ictus, a qualsevol edat. Per obtenir més informació sobre el teu risc personal de patir un ictus, consulta el teu metge de capçalera o farmacèutic.

El teu risc personal de patir un ictus

Cadascú presenta un risc diferent de patir un ictus, que depèn de determinats factors únics i individuals de cada persona.

Els factors de risc poden ser qualsevol aspecte relacionat amb tu i el teu estil de vida, com un problema de salut, o si beus o fumes.

Si ja has patit un ictus o un ictus transitori, tens un risc més elevat de patir-ne un altre en el futur. Consulta un professional que et pugui donar indicacions sobre el tractament de qualsevol afecció mèdica que pugui haver provocat el teu primer ictus, com la pressió arterial alta.

Els principals factors de risc d'un ictus

Edat

A mesura que envellim, les artèries es tornen més dures de manera natural, fet que provoca que sigui més probable que s'obstrueixin. Pots prendre mesures actives per reduir el teu risc de patir un ictus a qualsevol edat, així que fes una ullada als nostres consells per mantenir un estil de vida saludable en aquesta guia.

Problemes de salut

Determinats problemes de salut poden augmentar el risc de patir un ictus. Alguns exemples són:

- Pressió arterial alta.

- Fibril·lació auricular (batecs cardíacs irregulars).
- Diabetis i prediabetis.
- Colesterol alt.

Estil de vida

El risc d'ictus pot augmentar amb alguns hàbits que tenim a la nostra vida quotidiana, com ara:

- Fumar.
- Tenir sobrepès.
- Beure massa alcohol.
- Ser sedentari.
- Consumir aliments amb massa sal, greix o sucre.

Historial familiar

Els ictus poden ser hereditaris, així que consulta amb el teu metge de capçalera o infermer en cas que tinguis antecedents familiars d'ictus. És possible que t'hagin de realitzar proves i controls mèdics i rebràs consells per reduir el teu risc personal.

Ètnia

Els ictus són més comuns en persones de raça negra o del sud d'Àsia. Si ets negre o sud-asiàtic, és possible que t'hagis de fer revisions abans per tal de detectar precoçment la presència de diabetis, sobretot si tens factors de risc com el sobrepès. Consulta el teu metge de capçalera per demanar un control mèdic.

Redueix el teu risc de forma activa

Pots aconseguir reduir el risc de patir un ictus assegurant-te de mantenir un estil de vida saludable. Millora la teva alimentació, els nivells d'activitat, o redueix el tabac o l'alcohol: mai no és massa tard per fer un canvi.

Obté assessorament individualitzat

Recorda que aquesta guia només pretén proporcionar informació general. És essencial que s'obtingui assessorament individualitzat sobre la nostra pròpia salut i qualsevol tractament que necessitem d'un professional mèdic com el metge de capçalera o el farmacèutic.

Redueix el consum d'alcohol

Un consum regular massa elevat d'alcohol augmenta el risc de patir un ictus. Al Regne Unit, s'aconsella que, per reduir els riscos per a la salut, no se superin les 14 unitats a la setmana, que, a més, haurien d'estar repartides al llarg de diferents dies. El límit és el mateix per a homes i dones.

Per obtenir recomanacions sobre com conèixer els teus límits o si et preocupa el teu consum d'alcohol, visita drinkaware.co.uk.

Deixa de fumar

Fumar augmenta molt el risc de patir un ictus. Però en el moment en què s'abandona el tabac, el risc comença a reduir-se dràsticament. Deixar de fumar podria ser una de les millors coses que has fet mai per a la teva salut, i tens a la teva disposició molta ajuda per aconseguir-ho.

Per trobar el servei d'ajuda al fumador més proper, consulta a Internet a nhs.uk/smoking. També pots trucar a aquestes línies d'assistència telefònica gratuïtes: Anglaterra: 0300 123 1044, Escòcia 0800 84 84 84, Gal·les 0800 085 2219.

Els serveis locals d'ajuda al fumador poden oferir productes i medicaments per deixar l'hàbit, com ara xiclets de nicotina i d'altra medicació sota prescripció mèdica. Ofereixen, a més, recomanacions individualitzades i ajuden a elaborar un pla per deixar de fumar.

Cigarrets electrònics (vapeig)

Els cigarrets electrònics poden resultar útils com a eina per deixar de fumar. A diferència de la teràpia de substitució de la nicotina, els cigarrets electrònics no requereixen recepta mèdica. No obstant, no són inocus i és possible seguir sent addicte al vapeig un cop aconseguim abandonar el tabac. Assegura't de rebre assessorament personalitzat per part d'un servei per deixar de fumar sobre com utilitzar els cigarrets electrònics de forma que t'ajudin realment a deixar l'addicció.

Pipes d'aigua

Hi ha diferents tipus de pipes d'aigua, com la shisha, narguile, hookah i hubbah-bubba. Tot i que són considerades una manera "segura" de consumir tabac, una pipa d'aigua en realitat pot aportar molta més nicotina, fum i productes químics tòxics que fumar un cigarret.

Redueix centímetres de cintura

Tenir sobrepès provoca que augmenti molt la probabilitat de patir un ictus. El risc augmenta proporcionalment amb el nostre pes. Els quilos de més tenen diferents efectes sobre el nostre cos: incrementen el risc d'hipertensió i de diabetis tipus 2, afeccions estretament relacionades amb l'ictus.

Si la teva cintura mesura més de 94 cm (37 polzades) en homes, o 80 cm (31,5 polzades) en dones, és possible que tinguis sobrepès.

L'IMC, o índex de massa corporal, és un indicador que ens indica si tenim el pes adequat per a la nostra alçada. Un IMC saludable se situa entre 18,5 i 25. Les persones de grups ètnics africans, caribenys i sud-asiàtics haurien de procurar mantenir un IMC inferior a 23, a causa de les taxes més altes de diabetis presents en aquests grups.

Si t'han aconsellat que has de perdre pes o vols començar a portar un estil de vida més saludable, no ho has de fer sol. A Internet, trobaràs recursos molt útils, com ara NHS One You i aplicacions per perdre pes. El teu farmacèutic de referència també et pot ajudar. Recolza't en la teva família i amics, i aconsegueix que t'acompanyin en el teu nou pla d'alimentació saludable o en les teves rutines d'esport.

Busca una calculadora d'IMC a Internet o consulta el Pla per a la pèrdua de pes de l'NHS a [nhs.uk/loseweight](https://www.nhs.uk/loseweight).

Menja saludable

Suport pràctic per a una alimentació saludable

De vegades, comprar i cuinar pot ser difícil si pateixes una discapacitat o si comptes amb un pressupost limitat. Si estàs patint dificultats econòmiques després d'un ictus, consulta la nostra guia "Beneficis i assistència financera". Si pateixes una discapacitat provocada per un ictus i necessites més suport, truca a la nostra línia d'ajuda al 0303 3033 100.

Consell: Quan vagis a comprar, fixa't en els senyals de "semàfor" a la part posterior de molts envasos d'aliments. Un cercle vermell indica que aquell aliment en concret és ric en greixos, sucre o sal. Si hi apareix un cercle taronja o verd, vol dir que es tracta d'una opció més saludable.

1. Redueix la sal

Consumir massa sal pot augmentar la pressió arterial, que és un factor important que incrementa el risc de patir un ictus.

Tots necessitem una petita quantitat de sal diària, però la quantitat màxima de sal que hauríem de consumir en un dia és aproximadament una culleradeta.

Gran part de la sal que consumim s'amaga als aliments d'ús diari, com ara el pa, els cereals i les carns processades com el pernil. Els àpats preparats i els menjars per emportar solen tenir un alt contingut de sal.

Quan cuinis a casa, tracta d'afegir espècies en lloc de sal per potenciar el sabor del menjar. A taula, tasta primer el menjar abans d'afegir-hi sal: és probable que no la necessitis!

Tot i que hi ha l'opció de consumir productes amb sal baixa en sodi, aquests aliments no serien recomanables per a alguns individus amb risc de patir ictus, especialment per a majors de 65 anys i persones que prenguin medicació que pugui afectar els nivells de potassi. Consulta el teu metge de capçalera o farmacèutic abans d'utilitzar sal baixa en sodi.

2. Redueix el consum de sucre

El consum de sucre resulta en un augment de pes, que, alhora, incrementa el risc de patir ictus i diabetis tipus 2.

Es recomana no consumir més de 7 terrossos de sucre al dia (30 g). Es tracta d'una quantitat molt petita, si tenim en compte que una llauna de refresc ensucrat pot contenir més de nou terrossos de sucre.

Igual que passa amb la sal, hi ha molt sucre amagat present en els aliments de consum diari. I no només en els aliments dolços, sinó que molts aliments salats, com les mongetes de llauna o les salses de tomàquet poden ser molt rics en sucre.

3. Redueix el consum de greixos

Reduir el consum de greixos ens pot ajudar a perdre pes, la qual cosa també fa disminuir el risc de patir un ictus.

Pots afavorir la reducció del colesterol consumint menys greixos saturats i substituint-los per quantitats moderades de greixos insaturats. No obstant, si se t'han detectat nivells alts de colesterol, el més probable és que necessitis medicació, pel que hauràs de consultar el teu metge de capçalera.

Els greixos saturats sovint els trobem en aliments greixosos sòlids, com la mantega. També els podem trobar en aliments com el formatge, pastissos, carn i embotits greixosos, així com en l'oli de coco i l'oli de palma.

En canvi, trobem greixos insaturats en altres tipus d'olis, com l'oli d'oliva o l'oli de cacauet. També es troba en peixos grassos

com el salmó i les sardines, i en altres aliments com la mantega de cacauet, els alcavots, els fruits secs i les llavors.

Per cuinar, prova de substituir els greixos saturats com la mantega i l'oli de coco per petites quantitats d'oli d'oliva o oli de cacauet.

4. Augmenta el consum de fibra

El consum d'aliments amb molta fibra pot ajudar amb la pèrdua de pes, la diabetis i la salut del cor, afavorint, doncs, la reducció del risc de patir ictus. Una bona manera d'afegir fibra a la nostra dieta és consumir molta fruita i verdura. Opta per la versió integral d'aliments com el pa, la pasta i l'arròs.

Menja la pela d'aliments com les patates i les pomes. La civada, els fruits secs i les llavors també poden ajudar a augmentar la ingesta diària de fibra.

5. Porta una dieta equilibrada

Durant el dia, tracta de menjar aliments que pertanyin a cadascun dels grups següents: Consumir menjar fet a casa sol ser la millor opció, perquè d'aquesta manera ens assegurem

que sabem que està fet amb ingredients frescos i que conté molt menys greix, sal o sucre que els aliments preparats.

Fruites i verdures: tracta de menjar-ne cinc racions al dia. Recorda que les fruites i verdures en conserva i congelades també compten. Assegura't d'incloure varietat de colors i textures de verdures al teu plat. Les verdures han de representar aproximadament un terç de la teva alimentació diària.

Els carbohidrats amb midó com les patates, l'arròs, el pa i la pasta poden representar també aproximadament un terç de la teva ingesta diària.

La proteïna ha de procedir de carn magra, peix i ous. La proteïna no animal podria provenir de mongetes seques, llenties i fruits secs.

Els lactis com la llet, el formatge i el iogurt aporten calci per ajudar a mantenir els ossos forts. Tracta de triar varietats baixes en greixos.

El greix és el macronutrient que més calories aporta per gram, de manera que cal consumir-ne en petites quantitats. Intenta utilitzar greixos insaturats com l'oli d'oliva en lloc de greixos sòlids com la mantega i l'oli de coco.

Dificultats per deglutir després d'un ictus

Si tens problemes per empassar després d'haver patit un ictus, és necessari que consultis amb un dietista o un terapeuta de la parla i del llenguatge per ajudar-te a menjar de manera segura. Un dietista pot assessorar-te perquè aprenguis a preparar-te àpats segurs i saborosos, sense haver de renunciar a menjar en família. Per obtenir més informació, visita stroke.org.uk/swallowing-problems.

Mantingues un estil de vida actiu

Fer activitat física pot ajudar a reduir el risc de patir un ictus. Moure's més també pot ajudar al teu benestar emocional gràcies a l'alliberació de substàncies químiques al teu cervell que et fan sentir millor.

Si aconsegueixes augmentar la teva activitat física, pot ser un gran pas de cara a millorar la teva salut i benestar. Per a algunes persones, això podria significar passejar una mica per l'habitació, i per a altres pot voler dir començar a assistir a classes en un gimnàs o fer una mica de jardineria.

Consulta a Internet per trobar maneres de mantenir-te més actiu

Visita stroke.org.uk/getting-active per obtenir informació sobre com mantenir-te actiu després d'haver patit un ictus i consultar un programa gratuït d'exercicis de vídeo de 12 setmanes, que et permet unir-te al nivell més adequat per a tu.

Mantenir un estil de vida actiu i saludable i tractar els problemes mèdics també pot ajudar a reduir el risc de patir malalties del cor, demència i càncer.

Consum de drogues il·legals

Sovint, es consumeixen drogues il·legals desconeixent-ne els riscos que poden comportar de provocar un ictus. Les drogues com la cocaïna poden augmentar el risc de patir un ictus en els dies posteriors al seu consum. Altres, com el cànnabis, l'heroïna i el khat, també s'han relacionat amb un increment del risc i de la taxa de mortalitat per ictus.

Més ajuda i informació

L'organització d'assessorament sobre drogues FRANK ofereix informació i assessorament confidencial sobre drogues als consumidors, els seus amics i familiars. Visita talktofrank.com o truca al 03001 236 600. La nostra línia d'ajuda per a l'ictus també et pot recomanar maneres d'obtenir ajuda.

Tracta les teves afeccions mèdiques

Si pateixes una afecció de salut relacionada amb els ictus, és important que segueixis el tractament adequat per tal de reduir-ne el risc. Si has patit un ictus o un ictus transitori, una de les millors maneres de reduir el risc de patir-ne un altre és

seguir el tractament adequat a la teva afecció que t'hagi receptat el metge.

Com fer-te controls mèdics

Pots patir alguna de les afeccions mèdiques que s'enumeren a continuació a qualsevol edat. Així que, encara que et sentis bé i en forma, fes-te controls mèdics periòdicament.

A Anglaterra, les persones d'entre 40 i 74 anys poden fer-se la revisió de salut de l'NHS, que busca els primers signes de problemes de salut, inclòs el risc d'ictus.

.

Si et preocupa la teva salut, consulta amb el teu metge o infermer. A la teva farmàcia de referència també et poden aconsellar i fer-te alguns controls de salut.

Pressió arterial alta

La pressió arterial alta té un paper important en la meitat de casos d'ictus, per la qual cosa es considera el factor de risc més gran per al desenvolupament d'ictus.

Què és? El cor bombeja sang pels vasos sanguinis. Quan la sang exerceix una pressió excessiva contra les parets dels vasos sanguinis es coneix com a pressió arterial alta. També rep el nom d'hipertensió.

Per què constitueix un risc? Una pressió arterial alta pot provocar la formació de coàguls o crear hemorràgies cerebrals. A més, una pressió arterial alta també pot augmentar el risc de patir atacs cardíacs, demència i insuficiència renal.

Com sé si tinc la pressió alta? Normalment no produeix cap símptoma, pel que és important controlar la pressió arterial de forma periòdica. Pots fer-ho al teu metge de capçalera o a la teva farmàcia de referència. També pots adquirir un monitor de pressió arterial.

Què puc fer si pateixo pressió arterial alta? Si se't diagnostica pressió arterial alta, fer alguns canvis d'estil de vida saludable pot ajudar-te i, a més, és possible que necessitis prendre medicació. Si se't recepten pastilles per controlar la tensió, és molt important prendre-les regularment.

Aprèn a llegir els resultats de les proves de la pressió arterial i com es tracta la pressió arterial alta a la nostra guia "Hipertensió arterial i ictus". Llegeix-la en línia o sol·licita'n una còpia impresa a stroke.org.uk/high-blood-pressure.

Fibril·lació auricular (FA)

Si pateixes fibril·lació auricular (FA) no tractada, el risc de patir un ictus és fins a cinc vegades superior, i l'ictus desenvolupat pot ser més greu.

Què és? En la FA, el batec del cor és irregular i pot ser anormalment ràpid.

Per què constitueix un risc? Pot provocar que el cor, a cada batec, no s'acabi de buidar del tot, el que pot conduir a la formació de coàguls a la sang que hi roman. El coàgul pot viatjar al cervell i causar un ictus.

Com sé si pateixo fibril·lació auricular? És possible que notis com se t'accelera el cor, però la majoria de gent no manifesta

cap símptoma. El teu metge de capçalera o infermer et pot fer una revisió i demanar-te més proves.

Què puc fer si pateixo fibril·lació auricular? Si pateixes FA i el teu metge de capçalera o infermer troba que la teva puntuació de risc d'ictus és alta, se t'administrarà un anticoagulant (medicament anticoagulant) per reduir el risc d'ictus. És important prendre aquests anticoagulants per tal de reduir el risc d'ictus.

Diabetis

La diabetis pot arribar a doblar el risc de patir un ictus.

Què és? La diabetis és una afecció que provoca que el nostre cos no pugui eliminar correctament el sucre de la sang.

Per què constitueix un risc? L'excés de sucre a la sang pot provocar danys als vasos sanguinis i als nervis. Això, al seu temps, augmenta el risc de patir un ictus. A més, també pot provocar atacs cardíacs, pèrdua de visió i problemes renals.

Com sé si tinc diabetis? És possible que la diabetis no es manifesti amb cap símptoma concret. De vegades, provoca que tinguem sensació de gana i set més sovint o que ens sentim molt cansats. Amb una anàlisi de sang podem confirmar si patim diabetis o prediabetis. Per obtenir més informació sobre els símptomes de la diabetis tipus 1 i tipus 2, [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Què puc fer si pateixo diabetis? Les persones amb diabetis tipus 1 generalment han de sotmetre's a un tractament amb insulina. En canvi, alguns pacients amb diabetis tipus 2 només han d'introduir canvis en la seva dieta, mentre que d'altres necessiten medicaments o sotmetre's a tractament amb insulina. És important que tractem la diabetis i prenguem les decisions adequades per vetllar per la nostra salut, com ara perdre pes si ho necessitem, de cara a reduir el risc de patir un ictus.

Recomanem que consultis amb el teu metge de capçalera o a la farmàcia de referència i et facis els controls de salut apropiats.

Colesterol alt

El colesterol alt no sol manifestar-se amb cap mena de símptoma, però representa un factor de risc important relacionat amb els accidents cerebrovasculars.

Què és? El colesterol és una substància vital al nostre cos, però, si s'acumula a la sang, pot causar afeccions cardíques i accidents cerebrovasculars. N'hi ha dos tipus principals. El colesterol "dolent" pot provocar una acumulació de matèria grassa a l'interior dels vasos sanguinis, mentre que el colesterol "bo" ajuda a reduir els nivells de colesterol dolent.

Per què constitueix un risc? L'excés de colesterol a la sang pot provocar que la matèria grassa obstrueixi els vasos sanguinis (aterosclerosi). Això pot causar la formació de coàguls i provocar un ictus.

Com sé si tinc el colesterol alt? Mitjançant una anàlisi de sang.

Què puc fer si tinc el colesterol alt? Els resultats del teu nivell de colesterol en sang es poden utilitzar per calcular el teu risc de patir un ictus. Si presentes un risc alt, pots tractar d'introduir canvis en el teu estil de vida, com ara perdre pes, ser més actiu i menjar de manera saludable.

Sovint s'administren fàrmacs anomenats estatines per tractar el colesterol alt, que s'ha demostrat que redueixen les possibilitats de patir un ictus.

Hi ha persones que tenen el colesterol alt de naixement. Es tracta d'una malaltia hereditària anomenada hipercolesterolèmia familiar. Aquesta afecció pot provocar morts prematures, als 20 o 30 anys d'edat, per la qual cosa és vital fer-se la prova si a la teva família hi ha antecedents de morts prematures a causa d'afeccions cardíaques o accidents cerebrovasculars. Aquesta afecció es pot tractar amb fàrmacs que redueixen el colesterol.

Altres afeccions relacionades amb els ictus

Anèmia de cèl·lules falciformes (SCD)

Una quarta part de les persones amb anèmia falciforme (SCD) pateixen un ictus abans dels 45 anys. La SCD afecta principalment persones d'herència africana, afrocaribenya, asiàtica i mediterrània (2). Augmenta el risc de patir un ictus perquè provoca que els glòbuls vermells canviïn de forma i els fa més propensos a formar coàguls.

Al Regne Unit, la SCD se sol diagnosticar durant l'embaràs o poc després del part amb una anàlisi de sang. El principal tractament que es duu a terme per reduir el risc d'ictus passa per sotmetre's a transfusions de sang periòdiques. Per obtenir informació i suport sobre la SCD, posa't en contacte amb la Sickle Cell Society sicklecellsociety.org.

Anticonceptius femenins i tractaments hormonals

Alguns anticonceptius orals i la teràpia de reemplaçament hormonal (TRH) s'han relacionat amb un augment del risc de patir un ictus en les dones. El teu metge ha d'avaluar el teu risc individual de patir un ictus abans d'administrar-te aquests

tractaments. Si tens la pressió arterial alta, pateixes migranyes o se t'han format coàguls de sang o ictus anteriorment, és possible que aquest tractament no sigui el més adequat per a tu. Si fumes, tens sobrepès o més de 35 anys també pot ser que el teu risc d'ictus sigui més elevat en prendre anticonceptius o tractaments hormonals.

En general, el risc d'ictus provocats pels tractaments anticonceptius o hormonals és baix, de manera que si estàs pensant a interrompre el tractament, espera't primer a consultar-ho amb el teu metge. Pregunta-li quin és el teu risc individual de desenvolupar accidents cerebrovasculars i quin hauria de ser el tractament anticonceptiu o hormonal més adequat per a tu.

Estrès, ansietat i depressió

L'estrès, l'ansietat o la depressió pot incrementar el risc de patir un ictus. Es desconeixen del cert els motius d'aquest augment, però se sospita que podria ser causat per la tendència a deixar de banda la cura de la nostra salut quan ens trobem en un baix estat anímic. Intenta buscar suport en amics o

professionals per mirar de tractar qualsevol problema emocional, i assegura't de tenir cura del teu benestar.

Apnea obstructiva del son (SAOS)

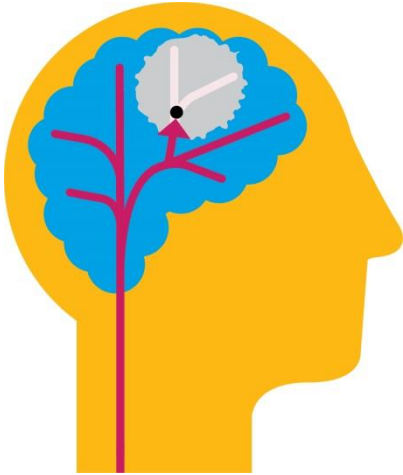
Existeix un trastorn del son anomenat apnea obstructiva del son (SAOS) que s'ha relacionat amb el risc de patir accidents cerebrovasculars. El SAOS és un trastorn pel qual s'interromp la respiració durant el son. Algunes persones que pateixen SAOS ronquen, però no totes. És possible que et despertis molt durant la nit i tinguis molta son durant el dia. Consulta el teu metge de capçalera si creus que pots estar patint SAOS.

Més informació sobre els ictus

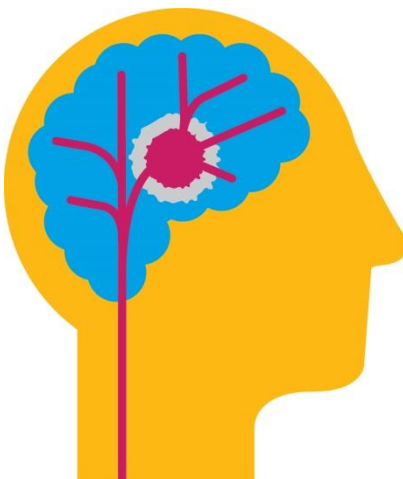
Un ictus és un atac cerebral. Succeeix quan es talla la irrigació sanguínia a una part del cervell, provocant així la mort de les cèl·lules cerebrals. Els danys que això provoca al cervell poden afectar el funcionament general del cos. També poden alterar la nostra manera de pensar i sentir.

Hi ha dos tipus principals d'ictus

1. isquèmic: causat per un vas sanguini obstruït al cervell. L'ictus isquèmic sovint es coneix també com a coàgul cerebral.



2. hemorràgic: per sagnat a l'interior o al voltant del cervell. L'ictus hemorràgic sovint també rep el nom de vessament cerebral.



Detectar els signes d'un ictus

És important saber detectar els signes habituals d'un ictus en un mateix o en una altra persona. La millor manera de fer-ho és aplicar el codi FAST.

Codi FAST

Face (Cara): La persona pot somriure? Se li ha torçat la cara cap a una banda?

Arms (Braços): La persona pot aixecar els dos braços i mantenir-los?

Speech problems (Problemes a la parla): La persona pot parlar clarament i s'entén el que diu? Té dificultats per parlar o balbuceja?

Time (Temps): Si perceps algun d'aquests tres signes, afanya't i truca a emergències.

El codi FAST permet detectar els tres símptomes més comuns de l'ictus. Però hi ha altres signes que val la pena tenir clars.

Inclouen:

- debilitat o entumiment sobtat d'un costat del cos, incloses cames, mans o peus
- dificultat per trobar paraules o parlar amb frases clares
- visió borrosa sobtada o pèrdua de la visió en un o ambdós ulls
- **pèrdua sobtada de memòria o confusió, i mareig o esvaïment sobtat.**
- un mal de cap sobtat i fort.

Un ictus es pot desenvolupar a qualsevol edat i en qualsevol individu. Cada segon compta. Si detectes algun d'aquests signes d'un ictus, no esperis. Truca immediatament a emergències.

Ictus transitori (o mini-ictus)

Un ictus transitori és el mateix que un ictus, però els símptomes duren un període curt de temps. No hi ha manera de saber si la

persona està patint un ictus transitori o un ictus complet quan comencen els símptomes, així que no esperis. Truca immediatament a emergències. (14)

Tractament d'una emergència per ictus

Quan se sospita que un pacient pot estar patint un ictus, se l'ha de dur amb una ambulància a una unitat especialitzada en ictus d'un hospital. És vital rebre tractament adequat tan aviat com sigui possible. Els tractaments per eliminar els coàguls i vessaments s'han de dur a terme en un breu lapse de temps després de patir l'ictus, de manera que si sospites de la presència d'ictus, truca a emergències immediatament.

On obtenir ajuda i informació

De l'Stroke Association

Línia d'ajuda telefònica

La nostra línia d'ajuda ofereix informació i suport per a qualsevol persona afectada per un ictus, inclosos familiars, amics i persones que en tenen càrrec.

Truca'ns al **0303 3033 100**, des d'un telèfon de text **18001 0303 3033 100**

Email helpline@stroke.org.uk.

Llegeix la nostra informació

Obté més informació sobre l'ictus a la nostra web **stroke.org.uk** o truca a la nostra línia d'ajuda per demanar còpies impreses de les nostres guies

La meva guia dels ictus

L'eina en línia de l'Stroke Association La meva guia dels ictus t'ofereix accés gratuït a assessorament, informació i suport de confiança les 24 hores del dia. La meva guia dels ictus et connecta amb la nostra comunitat en línia per saber com altres pacients han gestionat la seva recuperació.

Connecta't a **mystrokeguide.com** avui mateix.

Sobre la nostra informació

Volem oferir la millor informació a les persones afectades per un ictus. És per això que demanem als supervivents d'ictus i a les seves famílies, així com als experts mèdics, que ens ajudin a elaborar les nostres publicacions.

Com ho hem fet?

Per dir-nos què penses d'aquesta guia o per sol·licitar una llista de les fonts que hem utilitzat per crear-la, envia'ns un correu electrònic a feedback@stroke.org.uk.

Formats accessibles

Visita el nostre lloc web si necessites aquesta informació en àudio, lletra gran o braille.

Obté sempre assessorament individualitzat

Aquesta guia conté informació general sobre els ictus. Però si tens alguna afecció, busca sempre l'assessorament individualitzat d'un professional com un metge de capçalera o un farmacèutic. La nostra línia d'ajuda també et pot ajudar a trobar suport. Ens esforcem a proporcionar-te la informació més actualitzada, però les coses canvien ràpid. No tenim cap

control sobre la informació proporcionada per altres organitzacions o llocs web.

Contacta'ns

Som aquí per a tu. Posa't en contacte amb nosaltres per obtenir informació experta i assistència per telèfon, correu electrònic i en línia.

Línia d'ajuda telefònica: 0303 3033 100

Des d'un telèfon de text: 18001 0303 3033 100

Correu electrònic: helpline@stroke.org.uk

Pàgina web: stroke.org.uk

Quan es desenvolupa un ictus, una part del teu cervell s'apaga. I també ho fa una part de tu. Però el cervell té capacitat d'adaptar-se. El nostre suport especialitzat i la nostra investigació i campanyes només són possibles gràcies al coratge i la determinació de la comunitat de pacients d'ictus. Amb més donacions i suport de la vostra part, podem reconstruir encara més vides.

Fes una donació o obté més informació a stroke.org.uk.

© Stroke Association 2021

Versió 3. Publicat al maig del 2021

Propera revisió: Abril 2023

Codi d'article: A01L14

The Stroke Association està registrada com a organització benèfica a Anglaterra i Gal·les (núm. 211015) i a Escòcia (SC037789).

També està registrada a l'illa de Man (núm. 945) i Jersey (núm. 221) i opera com a entitat benèfica a Irlanda del Nord.