El recorrido de un superviviente después de un *Ictus**

CÓMO PREVENIR OTRO ICTUS

Si usted o alguien que conoce ha sufrido un ictus, el riesgo de sufrir otro es mayor. Aunque esta situación puede resultar abrumadora, existen medidas que puede tomar para prevenir un ictus recurrente. Esta guía presenta información clave para ayudarle a adaptarse a la vida después de un ictus y a prevenir otro.

1 SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ADVERTENCIA

Usted podría sufrir otro ictus, y los signos de advertencia pueden ser similares o diferentes a los del primero. Reconocerlos a tiempo puede salvar vidas. Recuerde el acrónimo: B.E. F.A.S.T.

- **B** — BALANCE LOSS (PÉRDIDA DE EQUILIBRIO)
- **E** — EYES (OJOS. PROBLEMAS DE VISIÓN)
- **F** — FACE DROOPING (CARA CAÍDA)
- **A** — ARM WEAKNESS (DEBILIDAD EN LOS BRAZOS)
- **S** — SPEECH DIFFICULTY (DIFICULTAD PARA HABLAR O COMUNICARSE)
- **T** — TIME TO CALL EMERGENCY SERVICES (TIEMPO DE LLAMAR A EMERGENCIAS)

Llame al 112 inmediatamente y anote la hora en que comenzaron los síntomas.

2 DIAGNÓSITICO

El diagnóstico de un ictus recurrente es similar al del primer episodio. Es posible que ya conozca algunas de estas pruebas:

- ♡ **EVALUACIÓN INICIAL:** historial médico, examen físico y neurológico
- ♡ **CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL**
- ♡ **ANÁLISIS DE SANGRE**
- ♡ **ELECTROCARDIOGRAMA**
- ♡ **RESONANCIA MAGNÉTICA (RM) O TOMOGRAFÍA COMPUTARIZADA (TC)**

En función de los resultados, es posible que su médico solicite pruebas adicionales.

3 EDUCACIÓN

Comprender el ictus que sufrió y los factores que aumentan el riesgo de sufrir otro puede ayudarle a desempeñar un papel activo en la prevención de un nuevo episodio. Primero, infórmese sobre:

- TIPOS DE ICTUS
- CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO
- SIGNOS DE ADVERTENCIA
- CÓMO PUEDE AFECTARLE UN ICTUS CON EL PASO DEL TIEMPO

4 TRATAMIENTO

Su tratamiento depende de la causa del ictus y de sus factores de riesgo individuales.
Su equipo de atención lo adaptará a sus necesidades y puede recomendarle una o más de las siguientes opciones:

- MEDICAMENTOS
- CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA
- CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO
- PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS
- REHABILITACIÓN
- MONITORIZACIÓN CONTINUA

5 VIDA DESPUÉS DE UN ICTUS

A pesar de que haber sufrido un ictus aumenta el riesgo de padecer otro, algunas medidas pueden ayudarle a reducir ese riesgo y favorecer su recuperación y bienestar a largo plazo:

- SIGA EL TRATAMIENTO
- DEJE DE FUMAR O VAPEAR
- SIGA UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE
- MANTENGA UN PESO SALUDABLE
- CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL, COLESTEROL Y AZÚCAR EN SANGRE
- MANTENGA UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
- REALICE CAMBIOS ADICIONALES EN SU ESTILO DE VIDA

*Esta infografía aborda principalmente el ictus isquémico.

Mended Hearts Europe
WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG
MHEUROPE@MENDEDHEARTS.ORG

FRENO AL ICTUS FUNDACIÓN
WWW.FRENOALICTUS.ORG
WWW.FRENOALICTUS.ORG/CONTACTO

CON EL APOYO DE
Bristol Myers Squibb
Johnson&Johnson

Mended Hearts®, HeartGuide® y los logotipos en forma de corazón son marcas registradas de The Mended Hearts, Inc. Utilizados con autorización. © 2026 Mended Hearts Europe. Todos los derechos reservados.