

# ¿CÓMO PREVENIR EL ICTUS?

Son muchos los factores que pueden incidir en la aparición de un ictus entre ellos:

## 1 DIETA

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Por ello, los niveles elevados de colesterol aumentan el riesgo de sufrir un ictus de tipo isquémico.

## 2 TENSIÓN

La hipertensión arterial puede dañar gravemente las arterias del cerebro. Por ello, esta variable incide de manera notable en la aparición de la enfermedad.

## 3 EJERCICIO

La vida sedentaria está muy extendida en nuestra población. Sin embargo, ésta puede tener importantes efectos sobre nuestra salud, pues se asocia con un mayor riesgo de de ictus.

## 4 DIABETES

Los pacientes diabéticos tiene un riesgo de 2 a 6 mayor de sufrir un ictus. Por ello, un adecuado control de la diabetes reduce la tasa de complicaciones vasculares.

## 5 TABAQUISMO

Los fumadores tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus que las personas que no fuman.

## 6 ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo para todos los tipos de ictus.

## 7 OBESIDAD

La obesidad se asocia con un mayor riesgo de ictus, pues esta enfermedad está estrechamente relacionada con la hipertensión.

## 8 ESTRÉS

Las personas que experimentan altos niveles de estrés tiene un mayor riesgo de sufrir esta enfermedad.

