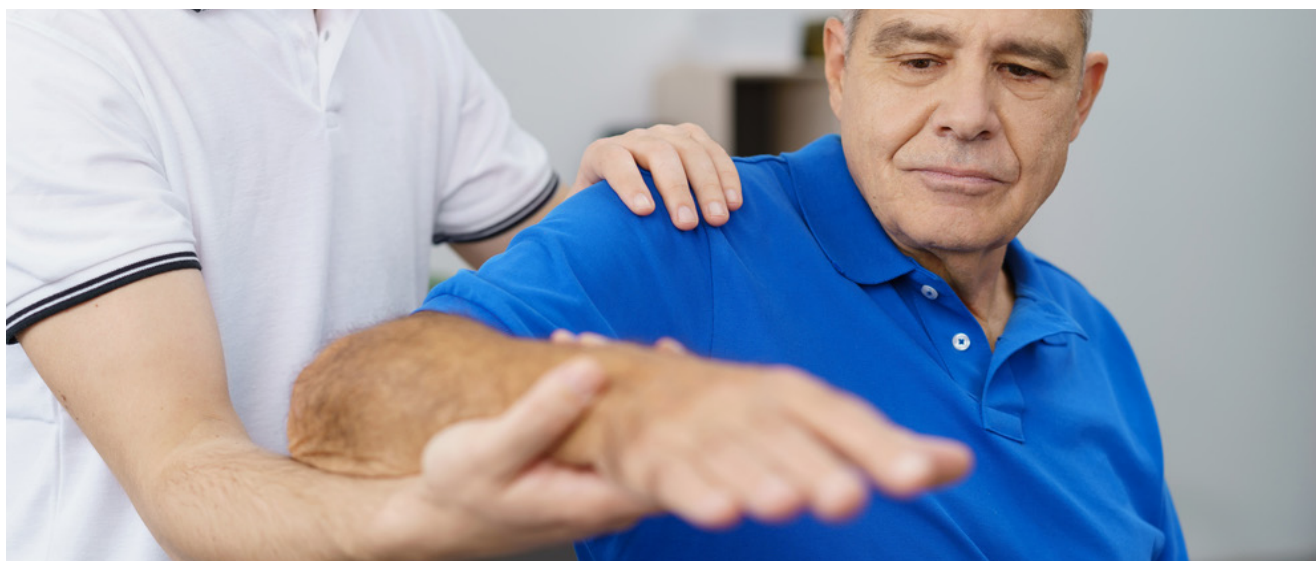


10 consejos para prevenir el ictus



- 1 Come de forma sana y equilibrada.**
Apuesta por una dieta rica y variada en verduras, proteínas e hidratos de carbono, sin olvidar la fruta.
- 2 Controla tu peso.**
Puedes utilizar el índice de masa muscular (IMC) como medida de orientación: deberías encontrarte entre los valores 18,5 y 24,9 de este índice.
- 3 Realiza ejercicio regular y adaptado a tus capacidades.**
Camina, al menos, 30 minutos diarios y elige usar más las escaleras y menos los ascensores.
- 4 Duerme al menos ocho horas.**
Aumentarás la calidad de tu descanso y mantendrás el sistema cardiovascular en condiciones óptimas.
- 5 Vigila tu tensión arterial y niveles de colesterol.**
Un control regular de tu salud te ayudará a reducir el riesgo de aparición de enfermedades y a adoptar medidas en caso de necesitarlo.
- 6 Evita el estrés.**
Utiliza el descanso y el pensamiento positivo como armas contra el estrés.
- 7 Deja de fumar y evita el consumo de alcohol.**
Una vida sana te ayudará a prevenir los accidentes cerebrovasculares.
- 8 Mantén activo tu cerebro.**
Aprende nuevas cosas, debate con quien piense diferente a ti, lee mucho, innova en las pequeñas cosas...cualquier pequeño desafío mantendrá activo a tu cerebro y lo hará más resistente al paso de los años.
- 9 Apóyate en tu familia y amigos.**
Ellos son quienes mejor te conocen y pueden ayudarte a superar las dificultades del día a día.
- 10 Conoce las señales de alarma de un ictus.**
Identificarlas te permitirá reaccionar rápido, avisar a los servicios de urgencia y salvar tu vida, minimizando los daños de la lesión.