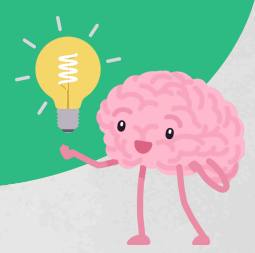
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMSERSO
Crediné
Departamento EpS

VIDA SIN

¿Cómo PREVENIR el ICTUS?



VIDA CON

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Alimentación variada, rica en verdura y fruta, baja en grasas saturadas y colesterol, con abundante fibra
- Limitar el consumo de sal
- Dieta mediterránea (ACEITE DE OLIVA) y frutos secos
- Consumir productos frescos

HIGIENE DEL SUEÑO

- Establecer un horario regular y rutina para irse a dormir
- Eliminar todo el ruido que distrae y la mayor cantidad de luz posible
- Mantener temperatura cómoda y la habitación bien ventilada
- Evitar cafeína, alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse

EJERCICIO FÍSICO

- Se recomienda realizar 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, cinco días a la semana
- Caminar a ritmo ligero, correr o ir en bicicleta.

UNOS MINUTOS AL DÍA

- Reflexiona sobre tus propias emociones y experiencias del día
- Dedícate unos minutos al día
- Esto puede ayudarte a conectar contigo y con los demás

ADHERENCIA AL TRATAMIENTO PREVENTIVO

- Fármacos indicados por especialista
- Acudir a los controles con enfermera

SOCIALIZACIÓN

- Compartir tiempo con los demás
- Somos seres sociales por naturaleza
- Actividades al aire libre, en contacto con naturaleza