

Cómo prevenir un nuevo ictus:

claves para el cuidado tras un ictus o un AIT

1

Prevenir un nuevo ictus es posible



Tras un ictus o AIT, el riesgo de que vuelva a ocurrir existe, pero **puede reducirse** de manera importante **siguiendo el tratamiento recomendado y controlando los factores de riesgo cardiovascular**^{1,2}.

2

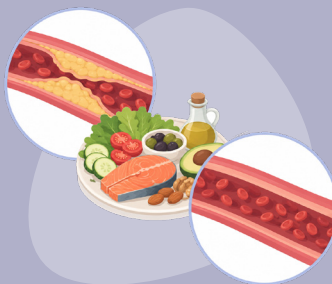
Controlar la presión arterial adquiere un papel prioritario



Presión arterial bien controlada (habitualmente < 130/80 mmHg) **reduce de forma clara el riesgo de un nuevo ictus**. Tomar la medicación a diario y medir la presión arterial periódicamente en el domicilio ayuda a conseguirlo³.

3

El colesterol “malo”, cuanto más bajo, mejor



Después de un ictus, es importante **reducir el colesterol LDL** (colesterol “malo”) con dieta y medicación. **Alcanzar cifras bajas de colesterol LDL < 55 mg/dl** protege las arterias del cerebro y del corazón, evitando en gran medida el riesgo de nuevos eventos⁴.

4

El tratamiento antitrombótico protege el cerebro



Dependiendo de la causa del ictus, se indicará tratamiento con antiagregantes (como ácido acetilsalicílico o clopidogrel) o anticoagulantes. **No suspendas nunca el tratamiento sin consultar**, ya que previene la formación de posibles coágulos⁵.

5

Dejar de fumar y hacer más ejercicio reduce el riesgo



No fumar o abandonar el tabaquismo, **seguir una dieta mediterránea y realizar actividad física** regular adaptada disminuyen claramente la probabilidad nuevos ictus^{3,6}.

6

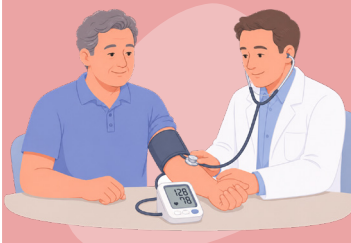
La adherencia al tratamiento es un pilar fundamental



Tomar la medicación todos los días y de forma correcta es tan importante como el propio tratamiento. “No hay peor tratamiento que el que no se toma”. Si aparecen efectos secundarios o dudas, consulta con tu médico o enfermero⁶.

7

Atención Primaria te acompaña en el seguimiento



El médico y la enfermería de Atención Primaria son los principales encargados del seguimiento a largo plazo, **controlando los factores de riesgo y ajustando el tratamiento** para mantenerte protegido^{1,6}.

8

Ante síntomas de alarma, consultar preferentemente



Si aparece **debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar, pérdida de visión o mareo brusco**, acude de inmediato al Centro de Salud o al servicio de Urgencias. Actuar rápido salva vidas¹.

Bibliografía:

1. Wafa HA, Wolfe CDA, Emmett E, Roth GA, Johnson CO, Wang Y. Burden of Stroke in Europe: Thirty-Year Projections of Incidence, Prevalence, Deaths, and Disability-Adjusted Life Years. *Stroke*. 2020;51(8):2418-2427.
2. Mohan KM, Wolfe CD, Rudd AG, Heuschmann PU, Kolominsky-Rabas PL, Grieve AP. Risk and cumulative risk of stroke recurrence: a systematic review and meta-analysis. *Stroke*. 2011;42(5):1489-94.
3. Dawson J, Béjot Y, Christensen LM, De Marchis GM, Dichgans M, Hagberg G, et al. European Stroke Organisation (ESO) guideline on pharmacological interventions for long-term secondary prevention after ischaemic stroke or transient ischaemic attack. *Eur Stroke J*. 2022;7(3): 1-II.
4. Mach F, Koskinas KC, Roeters van Lennep JE, Tokgözoğlu L, Badimon L, Baigent C, et al. 2025 Focused Update of the 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. *Eur Heart J*. 2025;46(42):4359-4378.
5. Kleindorfer DO, Towfighi A, Chaturvedi S, Cockroft KM, Gutierrez J, Lombardi-Hill D, et al. 2021 Guideline for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack: A Guideline From the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*. 2021;52(7): e364-e467.
6. Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre prevención secundaria del ictus. Actualización 2023. Sistema Nacional de Salud. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía (AETSA); 2023. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2023/05/gpc_625_prevenccion_secundaria_ictus_aetsa_compl-1.pdf GuíaSalud