



Con la collaborazione di:



Una camminata amatoriale per sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica regolare nella prevenzione dell'ictus



E' gradita la preiscrizione telefonando al 335.6073278, dalle 16.00 alle 18.00, da lunedì a venerdì



LECCO, 19 APRILE 2015, ORE 10.00

# CAMMINATA DELLA SALUTE

Partenza in via Brodolini (Maggianico), all'altezza del Palataurus

# STOP all'ICTUS

- COSA FARE**  
NON PERDERE TEMPO CHIAMA IL 118
- COME PREVENIRLO**  
Non eccedere con l'ALCOOL  
Fare ATTIVITÀ FISICA in modo regolare  
Tenere sotto controllo la PRESSIONE  
Scegliere una ALIMENTAZIONE SANA  
DIMAGRIRE nel caso di peso eccessivo  
Sottoporsi a CONTROLLI PERIODICI presso il proprio medico di fiducia  
Prendere regolarmente i FARMACI PRESCRITTI
- COS'È**  
L'ictus è un disturbo della circolazione del sangue nel cervello causato da:  
**ISCHEMIA, INFARTO CEREBRALE** 85% dei casi chiusura di un'arteria dovuta ad un embolo o ad un coagulo (trombosi) che impedisce il flusso sanguigno  
**EMORRAGIA** 15% dei casi, rottura di un vaso sanguigno
- COME RICONOSCERLO**  
**5 SINTOMI D'ALLARME SI HA UN'IMPROVISA:**  
Perdita di forza o di sensibilità  
Difficoltà nel mantenere l'equilibrio  
Confusione o disturbo della parola  
Difficoltà nel vedere  
Cefalea violenta
- VALUTAZIONE DEL RISCHIO**