

Urriaren 29a, Iktusaren Munduko Eguna

# EZ ZAITZALA IKTUSAK ASTINDU. ZAINDU ZURE BURUA!

PRENTSA TXOSTENA  
2012ko urriaren 26a



# Iktusaren munduko eguna

- Urriaren 29an Iktusaren Munduko Eguna izango da.
- Garuneko arteria bat tupustean ixtean sortzen den gaixotasuna da iktusa, zehazki, **iktus iskemikoa**; edo arteria haustean sortzen dena, kasu horretan, **iktus hemorragikoa** edo garun-isuria da.

Iktus iskemikoari **tronbositia** ere esaten zaio, arteria buxatu duen odolbatua arteria buxatu den leku horretan bertan agertu bada; aldiz, **enbolia** izena ematen diogu, odolbatua beste nonbait sortuta etorri bada arteriara, zirkulazio-sisteman barrena.

- Hauxe da aurtengo Munduko Egunaren leloa: *“Munduko 6 lagunetik 1ek iktusa izango du”*.
- Arriskuak prebenitzea zeinen garrantzitsua den konturaraztea da helburua, eta jendeak jakin dezala iktusak ez duela ezer bereizten, ez sexurik ez adinik.
- Osasun eta Kontsumo Sailak **web-aren bidezko ekimena jarri du abian**, prebentzio-informazioa emateko, sintomak identifikatzeko gakoak emateko, eta gomendioak azaltzeko bai gaixo eta bai senideek bizi-kalitate hobea izan dezaten.

# Garun-hodietako gaixotasunen agerpena Euskadin

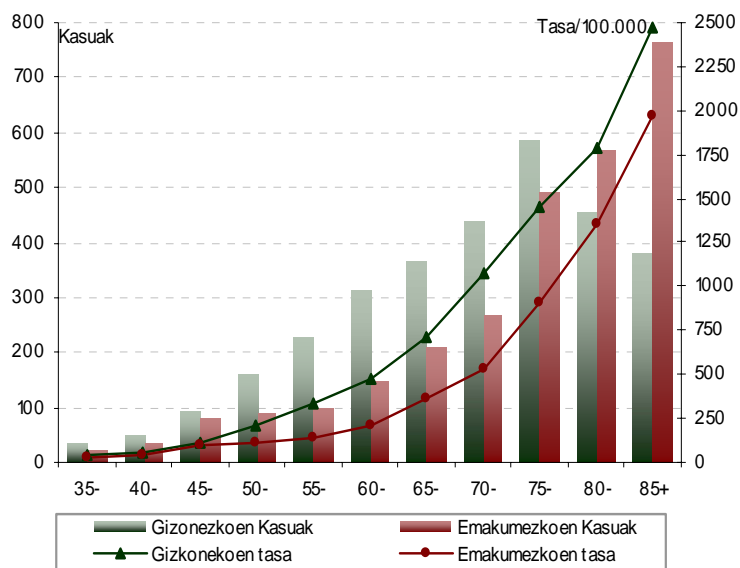
- 2011. urtean, **5.924 gaixo ospitaleratu zituzten garun-hodietako gaixotasunagatik (GHG)** Euskal Autonomia Erkidegoan. Ospitaleratutakoetatik, % 56 gizonezkoak izan ziren, eta lautik hirutan, hiruogeita lau urtetik gorakoak. Kasu guztietatik % 61 iktus iskemikoak izan ziren.

1996-2010 epean, 100.000 biztanleko ospitaleratze-maiztasunaren tasak erakusten duenez, gorako joera dauka gaixotasunak, batez ere, emakumeetan. Datuotan adina estandarizatuz gero, tasak behera egiten duenez, badakigu herritarrak zahartzeak eragina duela gaixotasun horren agerpenean.

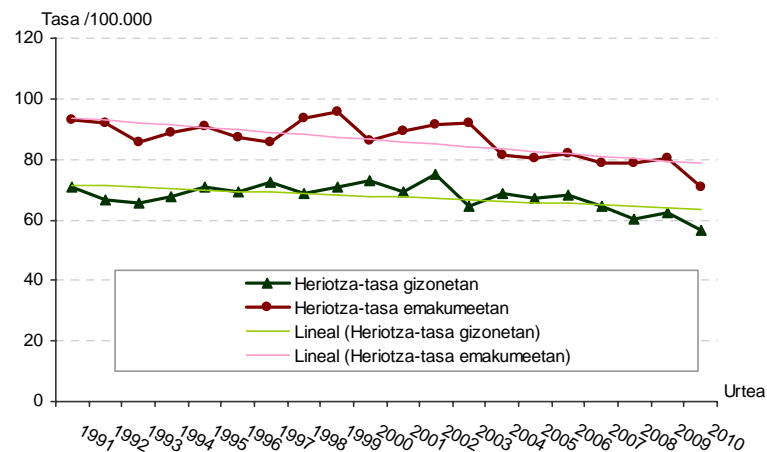
- **Ezintasun-kausa nagusia da GHG**, eta bigarren dementzia-kausa nagusia, Alzheimer-aren ondoren. Bizkaiko Foru Aldundiak 2008. eta 2010. urteen artean dependentzia baloratzeko aztertu zituen herritar guztietatik, 6.936 gizon-emakumek iktus diagnosis zeukaten, hau da, aztertutako balorazio guztien % 17k. Iktusa daukatenetatik, % 34 dependentzia handikoak dira (III. graduak); beste gaixotasunen bat dutenetatik, soilik % 18k daukate dependentzia handia.
- Emakumezkoengan, **GHG da hilkortasunaren lehenengo arrazoia**; gizonezkoengan, berriz, hirugarrena, kardiopatia iskemikoaren eta biriketako neoplasiaren ostean. Edadetuei eragiten die batik bat gaixotasunak, eta horrexegatik beragatik sortzen du hainbeste heriotza emakumeengan.

# Garun-hodietako gaixotasunen agerpena Euskadin

GHG sexuaren eta adin-tartearen arabera.  
Alta kopurua, eta Ospitaleratzearen maiztasuna  
EAEn 2010. urtean



Heriotza-tasaren bilakaera sexuaren arabera  
EAEn (1991-2010)



# Ez zaitzala iktusak astindu. Zaindu zure burua!

Osakidetzaren web-orrian, **Gaixo aktiboa** atalaren barruan, gida erabilgarri bat sortu dugu iktusari buruzko informazio praktikoa zabaltzeko. Hemen esteka:

<http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-chpact00/es>

**“Ez zaitzala iktusak astindu. Zaindu zure burua!”** lelopean, informazio erabilgarri eta praktikoa jarri dugu, gaixotasunaren nondik norakoak ezagutzeko: prebentzioa, sintomak, osasun-arreta emateko prozesuak, errehabilitazioa eta geroko kidesuna.

Paciente activo

## Ictus

- Qué es el ictus
- Por qué se produce el ictus
- Prevención
- Síntomas de alarma
- Procesos de atención del ictus
- Qué ocurre en el hospital
- Síntomas y complicaciones
- Rehabilitación
- De vuelta a casa con discapacidad
- Preguntas habituales
- Ayudas y recursos
- Direcciones e información de interés
- Autoras

### Un ictus puede sacudir tu vida ¡Cuidate!



El ictus es un problema de salud muy frecuente que se presenta de forma brusca e inesperada en la vida de la persona que lo padece y de su familia. Es como una "sacudida" que, sobre todo al principio, produce muchos cambios, dudas y miedos.

Esta guía se ha elaborado confiando que sea una ayuda práctica y útil para usted. Es importante saber que el estilo de vida influye en la aparición del ictus. Siguiendo los consejos preventivos se puede disminuir el riesgo de que aparezca la enfermedad, y sabiendo cómo se presentan los síntomas es posible pedir ayuda antes y conseguir que las consecuencias sean menores.

Si usted o su familiar ya saben lo que es un ictus en esta guía pueden encontrar consejos que les serán de interés.

### Te proponemos algunos temas de interés

- Qué es el ictus
- Cómo se puede prevenir...
- Síntomas de alarma
- De vuelta a casa con discapacidad

### Enlaces de interés

- Guía de Práctica clínica para el manejo de Pacientes con ictus en Atención Primaria
- Guía de Práctica clínica sobre la Prevención primaria y Secundaria del Ictus
- Rehabilitación del ictus: modelo asistencial
- Federación española de daño cerebral
- Federación de Asociaciones de Daño Cerebral Adquirido de Euskadi

# Ez zaitzala iktusak astindu. Zaindu zure burua!

- Bat-batean agertzen da iktusa, ustekabea, eta beldur, zalantza eta aldaketa asko eragiten die gaixoei nahiz familiei. Ustekabeko osasun-arazo horretan laguntzeko pautak eman nahi dizkie, hain zuzen, **gida honek. Pertsonentzako da, zuzen-zuzenean.**
- Hauek dira iktusaren **arrisku-faktore nagusiak**: 60 urtetik gorakoa izatea; gizonezkoa izatea, batez ere; bizi-ohitura traketsak edukitzea; gizentasuna; diabetesa; kolesterol altua eta arterietako hipertentsioa.
- **Kezkatzeko sintomak** ustekabea agertzen dira. Hauek dira:
  - Ahultasuna edota sentikortasuna aldatzea gorputzaren edo aurpegiaren alde batean.
  - Hitz egin ezinik geratzea, edo nekez hitz egitea.
  - Ikusmena galtzea, erabat edo partez, edo bi ikustea.
  - Desoreka eta ibili ezina.
  - Burukomin oso gogorra edo bat-batekoa, ez ohikoa.

Honelako sintomaren bat agertzen bazaizu, adi! **Deitu 112 zenbakira** edo joan zuzenean ospitalera. **Lehentasunezko larrialdi medikua da iktusa**, neurologoak zenbat eta lehenago kasu egin, orduan eta ondorio gutxiago izango baititu. Sintomak berehala desagertzen badira ere, ez utzi ospitalera joateari.

# Ez zaitzala iktusak astindu. Zaindu zure burua!

Iktusa gertatuz gero, honako prozesu hau darama sendabideak:

- Lehenbizi, **fase akutua** dator, 112 telefonora deituta. Dei horrek **iktus kodea** aktibatzen du: jardun-estrategia berezia, ospitalera iristeko denbora laburtzeko, diagnosa azkarrago egin eta gaixoa lehenago tratatzeko, eta **trombolisi** izeneko tratamendua aplikatzeko, ahal bada. **Iktus unitateetan**, lehenengo faseetan zaintza etengabea ziurtatuta dago, eta onera etortzeko aurreneko urratsak hasten dira. EAEn, ospitale nagusi guztietan dauzkate iktus unitateak.
- **Errehabilitazioa**: Gehienetan, galdutako gaitasunak aurreneko aste eta hilabeteetan berreskuratzen dira gehien. Orokorrean, iktusa gertatu eta sei hilabete pasa ostean, nekez oneratu dira orain arte oneratu ez diren gaitasunak. Beharrezkoa bada, errehabilitazioa gaixoa ospitalean bertan dagoela egiten da, adibidez, Gorlizeko ospitalean edo Aita Meni ospitale itunduan. Beste batzuetan, ospitaleetako gimnasioetara joanda ere egiten da, ospitalean egon beharrik gabe.
- **Etxera itzultzea**. Iktusa gertatu eta 2 astera, pazienteen % 60k oraindik **laguntza behar dute eguneroko bizimoduko ekintza soilak egiteko**, adibidez, esfinterrak kontrolatzeko, janzteko, garbitzeko, ohetik aulkira pasatzeko, jateko, ibiltzeko, eskaileretan gora eta behera egiteko eta abar. 6 hilabete pasa ondoren, iktusa izan dutenen % 30ak laguntza behar du ibiltzeko, eta % 10 norbaiten premian geratzen dira, erabat, eguneroko bizimoduko ekintza soilak ere egiteko.

# Ez zaitzala iktusak astindu. Zaindu zure burua!

- **Etxera itzultzea II.** Iktusak gaixoaren inguruan sor dezakeen aztoramenaz ondo jabetuta, familiei laguntzeko ahalegina egiten dugu, eta zenbait erakundek kasu hauetarako eskura dituzten baliabideen berri ematen diegu. EAEko leku batzuetan, errehabilitazioa etxean bertan egiteko formulak esperimentatzen ari dira.
- **Paziente aktiboa.** Prebentzioa, errehabilitazioa eta zaintza behar bezala egiteko, ezinbestekoa da bai pazienteek eta bai senideek parte hartzea; eta horretarako funtsezkoa da behar beste informazio eta prestakuntza izatea. Horixe da paziente aktiboa. Euskadin, Kronizitatearen Estrategia delakoaren barruan, badago izen hori daraman programa bat, gaixoek beren gaixotasunaren kontrola har dezaten. Ia 700 gaixo eta senide pasa dira dagoeneko programa horretatik, eta balorazio-inkestetan, puntuazioa 5etik 4,5 puntukoa da, gogobetetzeari dagokionez.
- Eta horretan, *“Ez zaitzala iktusak astindu. Zaindu zure burua!”* gida oso lagungarri izango delakoan gaude, gaixotasunei aurrea hartu eta aurre egiteko behar bezala prestatuta egoteko.