

## Conèixer per prevenir

És important conèixer, tant els factors de risc, com els consells per prevenir la malaltia. L'expert assenyalava que conèixer la malaltia és molt important per poder prevenir-la, ja que si aquests es controlen, es podrien evitar el 80 per cent dels ictus:

**Mantenir una dieta saludable:** La dieta mediterrània pot ser una bona opció per controlar l'alimentació, ja que a més de ser una dieta equilibrada que aporta els nutrients necessaris, té un baix contingut en àcids grassos saturats, és rica en substàncies antioxidants i ajuda a disminuir la possibilitat de patir obesitat, colesterol dolent i diabetis.

**Fer exercici regularment:** Practicar esport de forma regular és una pràctica saludable que ajuda a evitar l'obesitat i la diabetis, a més de prevenir malalties cardiovasculars.

**Precindir del tabac:** Fumar eleva el risc de patir un ictus, atès que la nicotina origina plaques de colesterol a les artèries, obstruint les mateixes. Els fumadors tenen més risc de patir un ictus.

**Evitar beure o fer-ho de forma regulada:** El consum excessiu d'alcohol és perjudicial, ja que pot produir hipertensió i malalties cardiovasculars. No obstant això, beure una copa de vi al dia, és antioxidant i millora el nostre sistema circulatori.

**Revisar la tensió arterial freqüentment:** La hipertensió és el principal factor de risc d'ictus. Controlar i vigilar la tensió evitarà més les malalties cardiovasculars.

**Vigilar i tractar adequadament la diabetis:** És important per prevenir l'ictus realitzar controls mèdics de forma periòdica, ja que els vasos sanguinis es veuen afectats per aquesta malaltia.

**Controlar les cardiopaties, en concret, la fibril·lació auricular:** Les alteracions en el ritme cardíac, com en el cas de les fibril·lacions auriculars, poden produir hipertensió i tromboembolismos cardíacs.