



## Cosa succede?

Mi accorgo di avere un ictus perchè improvvisamente



- non muovo più un braccio  
o una gamba



- mi accorgo di avere  
la bocca storta



- non sento più un braccio  
o una gamba



- faccio fatica a  
parlare



- non riesco a  
capire ciò che mi  
dicono



- non vedo bene  
metà degli oggetti



- ho un mal di testa  
molto violento, mai  
provato prima

## Cosa posso fare per prevenire l'ictus?



- non fumare



- non eccedere con l'alcol



- scegli un'alimentazione sana,  
povera di grassi e sale, ricca di  
frutta e verdura



- dimagrisci se il tuo peso è  
eccessivo



- fa' attività fisica in modo  
costante



- tieni la pressione arteriosa  
sotto controllo



- periodicamente fatti controllare  
dal tuo medico di fiducia



- segui i consigli del tuo medico  
- prendi regolarmente i farmaci  
che ti prescrive