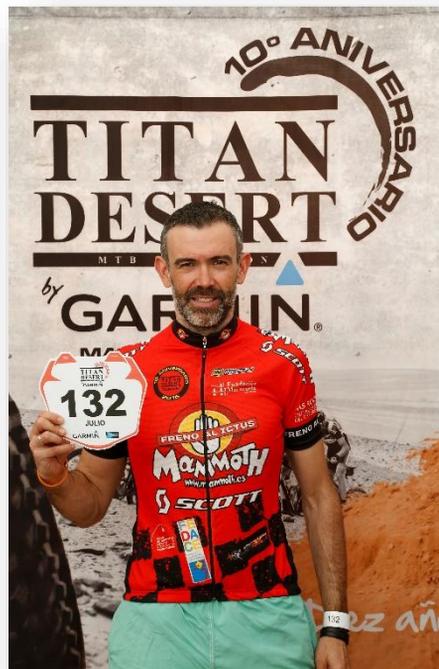


# e-VIVENCIAS



TODOS PODEMOS TENER UNA ARRUGA EN  
NUESTRO TRAJE DE SUPERMAN

Autor: Julio Agredano



20 de febrero de 2017

## TODOS PODEMOS TENER UNA ARRUGA EN NUESTRO TRAJE DE SUPERMAN

Efectivamente, ninguno estamos a salvo de una enfermedad cerebrovascular o lo que más comúnmente se conoce como ICTUS.

Puede sonar exagerado e incluso escandaloso pero los datos no engañan, el ICTUS es la segunda causa de muerte en nuestro país -la primera entre las mujeres- y 1 de cada 6 personas tendrá un ICTUS en su vida.

Sé lo que pensáis, a mí no me puede pasar, es una cuestión de mala suerte o, yo todavía soy joven y ya me preocuparé cuando sea "mayor", ¿por qué lo sé? porque es exactamente lo que pensaba yo antes de tener un ICTUS con 39 años.

Mi caso por desgracia no es una excepción, el 35% de los afectados están en edad laboral, se ha triplicado la tasa de afectación en personas jóvenes en los últimos 10 años y en España hay 130.000 casos cada año, con el resultado de un 30% de mortalidad y un 40% de discapacidad, ¿enfermedad rara?, claramente no.

En lo que sí soy una excepción es en haber tenido mucha suerte haciéndolo todo mal, primero pensando que a mí no me podía ocurrir, claramente estaba equivocado -103 kg de peso, colesterol 240, hipertenso, vida sedentaria, pésima gestión del estrés- en esta enfermedad solemos decir que es una suma de factores, o lo que es lo mismo, que son boletos que vas comprando para la rifa, ese día tenía todos yo.

Segunda cosa que hice mal, no saber detectarlo y no actuar correctamente, ante los síntomas me fui a la cama pensando que al día siguiente sería otro día, y efectivamente así fue, ese día ingrese en el hospital y ya no pudieron administrarme tratamiento para reducir las secuelas. ¿Excepción? Yo creo que no, todos conocemos algún caso similar.

Conclusión, ninguno podemos pensar que no nos puede tocar y no se puede dejar en manos de la suerte, es fundamental proporcionar información que ayude a la prevención, a la identificación temprana de los síntomas y a saber como actuar. FAST, **II2**, Código ICTUS, en este caso más que en ningún otro, esta información salva vidas.

Por fortuna mi grado de recuperación ha sido muy alto permitiéndome hacer una vida normal, incluso mejor que mi "etapa" anterior, con dedicación he descubierto el deporte, he ordenado mi escala de prioridades y he encontrado un objetivo en la vida, eliminar el drama personal, familiar y social que representa el ICTUS en nuestro país. ¿Utopía? Posiblemente sí, pero en el camino algo positivo se conseguirá.

Para alcanzar este objetivo fundé la Asociación Freno al ICTUS, nuestros fines son informar, formar, visibilizar, sensibilizar y concienciar sobre el ICTUS para aportar activamente en la prevención, rápida detección y correcta actuación.

Ayúdanos y haz de efecto multiplicador, educación, empresa, cualquier colectivo en general, llámanos y déjanos hablar en tu entorno, entre todos lo conseguiremos. Gracias.



Julio Agredano

[www.frenoalictus.org](http://www.frenoalictus.org) [contacto@frenoalictus.org](mailto:contacto@frenoalictus.org) Twitter [@frenoalictus](#) Facebook [frenoalictus](#)

LinkedIn Asociación Freno al ICTUS