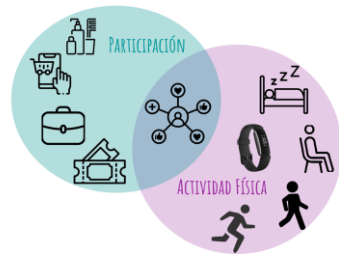


ICTUS PREVENCIÓN SECUNDARIA



Motus

COPTOCAM
COLEGIO PROFESIONAL DE
TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE LA COMUNIDAD DE MADRID



PREVENCIÓN SECUNDARIA

REDUCIR RIESGO de nuevo ictus

80% DE ICTUS recurrentes
SE PUEDE EVITAR



**“CUIDA TU CUERPO:
PARA MENOS Y ACTIVATE MÁS”**



RECOMENDACIONES

PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



DESPUÉS DE UN

Ictus



OPCIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR	RECOMENDACIONES MÍNIMAS	RECOMENDACIÓN SEMANAL
 TIEMPO DESTINADO A EJERCICIO DE FUERZA	> 30 MINUTOS/DÍA	2 DÍAS FUERZA 3 DÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA MULTICOMPONENTE (EQUILIBRIO Y FUERZA)
 TIEMPO DESTINADO A ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	> 30 MINUTOS/DÍA	150-300 MINUTOS/SEMANA
 TIEMPO DESTINADO A ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA	75-150 MINUTOS/SEMANA	75-150 MINUTOS/SEMANA
 NÚMERO PASOS	4600 PASOS/DÍA 6500-8500 PASO/DÍA	10000 PASOS
 TIEMPO SENTADO	< 9 HORAS/ DÍA	EVITAR > 30 MINUTOS SEGUIDOS SENTADO

GASTO ENERGÉTICO



>1000kcal/semana

REFERENCIAS

Más información en

Norrving B, Barrick J, Davalos A, Dichgans M, Cordonnier C, Guekht A, et al. Action Plan for Stroke in Europe 2018-2030. European stroke journal. 2018;3(4):309-36.

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British journal of sports medicine. 2020;54(24):1451-62.

Gordon NF, Gulanick M, Costa F, Fletcher G, Franklin BA, Roth EJ, et al. Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: an American Heart Association scientific statement from the Council on Clinical Cardiology, Subcommittee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention; the Council on Cardiovascular Nursing; the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; and the Stroke Council. Circulation. 2004;109(16):2031-41.

WHO. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025, WHO-Europe, 2015. 2015.

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007 Aug;39(8):1423-34. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27.PMID: 17762377.

