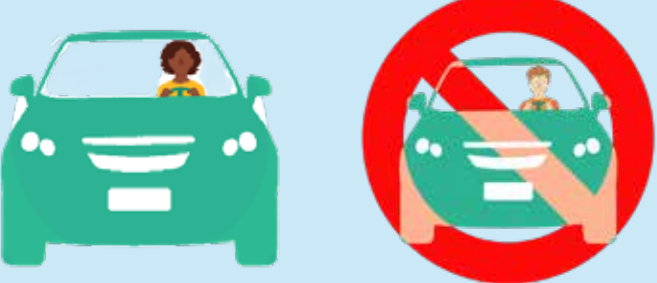


RECOMENDACIONES AL ALTA DE ICTUS

	RECOMENDACIONES	¿CUÁNDO?	OBSERVACIONES
ALIMENTACIÓN	Dieta saludable: Pobre en sal y grasas, rica en fruta y verdura. Usar Aceite de oliva.	SIEMPRE.	
HÁBITOS DE VIDA	Ejercicio moderado Dejar de fumar y evitar ambientes cargados de humo. Evitar ingesta de alcohol y de drogas.	SIEMPRE.	
TRATAMIENTO	Es importante seguir el tratamiento que le ha prescrito el médico. Siga las indicaciones de su fisioterapeuta y, si le han proporcionado pautas de logopedia y terapia ocupacional, adóptelas.	 SIEMPRE.	Se pautará en la receta electrónica.
CITAS	Le daremos cita para su centro de salud, para continuar con las curas que necesite.	 CENTRO DE SALUD	Antes de irse comprueben si tienen cita.
	Recibirá un mensaje SMS con la cita en las consultas de Neurología para valorar su evolución		Si no, pueden pedirla en InFOsalut conecta 971 22 00 00 o en el portal del paciente.
	La recuperación puede ser más lenta de lo que usted esperaba... La asociación REHACER y el programa paciente activo, le pueden ayudar en su proceso.		Rehacerbaleares.com rehacerbaleares@gmail.com 971 479 406 - 971 498 782 Pacient Actiu: https://einasalut.caib.es
	¿Cuándo podré conducir? Esperar entre 6 y 12 meses en función de cada caso 	¿Cuándo podré trabajar? Pida consejo a su neurólogo y al médico de Atención Primaria. Lea los detalles en la Ley especificada en su informe de alta.	¿Puedo viajar en avión? Esperar mínimo 10 días. Si viaja fuera de España le recomendamos contrate un seguro de viaje. Llévese su informe médico.



Llamad al 061 si notáis síntomas sugestivos de Ictus

