

Living with a stroke: what does prevention really look and feel after discharge?

Iñigo Uriarte



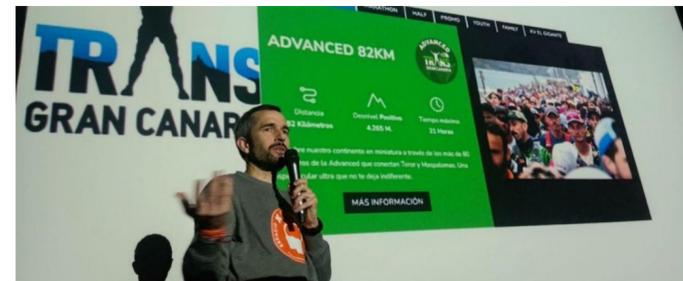
Disclosure statement: there are no conflicts of interest to declare



Presentando proyecto vital (en todas las acepciones de la palabra)

Un superviviente de ictus se convierte en un divulgador y educador sobre la enfermedad en Euskadi

Íñigo Uriarte sufrió un infarto cerebral agudo a los 45 años y ahora es un divulgador de referencia: "Al hospital no se va; al hospital te llevan"



Íñigo Uriarte: "Solo estar en la salida ya es una meta para mí"



ICTUS S - LAB ULTRA

EL 23 DE NOVIEMBRE DE 2.022 ENTRÉ EN CASA A MEDIODÍA, UNA HORA ANTES DE LA REUNIÓN. PUSE A CALENTAR UN TUPPER Y SAQUÉ EL MÓVIL. PARA CARGARLO CON EL CABLE QUE ESTÁ ENCIMA DEL MICROONDAS, PERO LO METI DE NUEVO EN EL BOLSILLO. ESO ME SALVÓ LA VIDA.

El día en el que pensé que iba a morir... Fue un día normal, pero a las 12:00 horas me sentí mal. Me quedé boca abajo, vomité. Me di cuenta de que me estaba fallando... "TODO. Daqué el móvil, ese que no había puesto a cargar, y marqué como puede el 112. No pude hablar. Llamaré otra vez. No sé qué dijo, no sé qué dijeron. Alguien (GRACIAS) recortó el código de emergencia y me salvó la vida. Segundos después yo ya no estaba ni dónde estaría, ni qué año era el que me. No recuerdo cómo conseguí arrastrarme hasta la puerta de casa, dar vuelta a la llave y quedarme tirado con un pie fuera para que no se errara. A partir de ahí muchas imágenes en flash, y después fundido a negro. Recuerdo la cara de mis padres cuando volví de la trombotecmia (agüa desde la rigüe al cerebro, que solo puede hacerse en las primeras 4 o 5 horas). Y la de mis hermanas cuando no había ni que me había pasado. Séis días en la UCI, ictus leguístico venere en el cerebro, con dos oclusiones complejas. Ictus S-Lab, topé de game. Mis pruebas, pero "no tienes ningún factor de riesgo, no fumas, el corazón bien, no



DEPORTES DE ... CLUB MARCA Trail running **Íñigo Uriarte, corredor en The North Face Transgrancanaria: "El trail me salvó la vida"** Estuvo a punto de morir de un ictus isquémico hace apenas 3 años. Antes ya corría ultras, pero desde entonces este bilbaíno de 47 años, al que dijeron que no se calzaría unas zapatillas de nuevo, lo vuelve a hacer tras recuperarse en parte.



Íñigo Uriarte, afectado por un ictus, posa el 7 de mayo en Bilbao.

¿Qué papel ha jugado el deporte en tu vida? Antes y después del ictus que sufriste en 2022. Pues con decir que el deporte me salvó la vida, literalmente, creo que digo todo. Los médicos tienen claro que el estar en forma, tener las arterias limpias, y, sobre todo, esa capacidad de sufrimiento que da nuestro deporte, es lo único que explica que pudiera arrastrarme, también dentro de mí. Y un dolor repentino, insoportable, en la cadera. Gateando, fui hacia la cama, pensando que todo era un mareo. No pude llegar. En medio del pasillo me falló un brazo, me quedé boca abajo, vomité. Me di cuenta de que me estaba fallando... "TODO. Daqué el móvil, ese que no había puesto a cargar, y marqué como puede el 112. No pude hablar. Llamaré otra vez. No sé qué dijo, no sé qué dijeron. Alguien (GRACIAS) recortó el código de emergencia y me salvó la vida. Segundos después yo ya no estaba ni dónde estaría, ni qué año era el que me. No recuerdo cómo conseguí arrastrarme hasta la puerta de casa, dar vuelta a la llave y quedarme tirado con un pie fuera para que no se errara. A partir de ahí muchas imágenes en flash, y después fundido a negro. Recuerdo la cara de mis padres cuando volví de la trombotecmia (agüa desde la rigüe al cerebro, que solo puede hacerse en las primeras 4 o 5 horas). Y la de mis hermanas cuando no había ni que me había pasado. Séis días en la UCI, ictus leguístico venere en el cerebro, con dos oclusiones complejas. Ictus S-Lab, topé de game. Mis pruebas, pero "no tienes ningún factor de riesgo, no fumas, el corazón bien, no

unpropositopodcast y ictuencer unpropositopodcast · Audio original por el "El día en el que pensé que iba a morir"

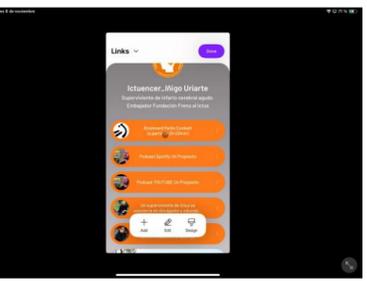
Sí - ¿qué es un ictus? -



NO TENGO LA EXPECTATIVA DE VENIR Y HACER UN -6, UN -7 COMO HE HECHO OTROS AÑOS"

CARRERA DE MONTAÑA **ÍÑIGO URIARTE, UN CORREDOR AL QUE UN ICTUS NO LE DETIENE**

"ME GUSTARÍA PASAR TODA MI CARRERA EN EL ATHLETIC" **ÍÑAKI WILLIAMS** Jugador del Athletic Club





The patient's perspective:
NNormal life after a stroke

Ictus = accident (latin) = stroke

Then... you are an influencer about the ictus (stroke)?

ICTUENECER



**Secondary Prevention should start
in the hospital**

Without clear information, there is no prevention: understand what happened and PERSONALIZE

What caused MY stroke?

What is my PERSONAL risk of recurrence?...

What are MY targets (BP, LDL, glucose, etc.)?

Clear, personalized explanations reduce anxiety and improve adherence

Not just prescriptions: we need a written prevention plan

A structured plan with targets, goals and responsibilities

Warning signs (e.g., blood pressure) and when to seek urgent care

Follow-up schedule: who, when, and how to contact

Understanding Treatment *: engaged patients are safer patients

Patients should know warning signs and what to do

Review interactions: NSAIDs, alcohol, supplements

Medication list + purpose of each

***treatment is NOT only the antiplatelet**

holistic review: sleep, exercise, diet, mental health, vascular risk

Patients should understand it as a way to protect autonomy, more than just avoiding a 2nd stroke

Secondary prevention is not only about surviving; it aims to protect long-term independence and quality of life

It can reduce future vascular events and cognitive decline

Prevention is a partnership: patient, families, healthcare team and society

The importance of primary care doctors: patients need a clear point of contact and a defined pathway

Report “breakpoints”: delayed appointments, lost reports, duplication

Shared decisions improve long-term outcomes



What do we say?

NO!

-
- Are strokes with **unknown causes** being **revisited** over time?
 - Are **less obvious** biological and structural **risk factors** being **looked for and monitored beyond** the **first** stroke event?
 - Are **biomedical** and **psychosocial risks** considered together?
 - Are **conversations including fear and real-life barriers** to prevention?
 - Are **families and supporters included** in prevention planning?

-
- Are services **inclusive** enough to **reflect** the **realities** of younger survivors?
 - Are prevention care **flexible** and **personalised** enough?
 - Are biological, behavioural, and psychosocial risks **considered together**?
 - Are there clear pathways for **identifying and/or monitoring hidden or evolving risks over time**?
 - Is support **continuous enough to sustain** prevention **beyond** the early years?
-

There are some patients with visible symptoms, but there is NO patient without non-visible symptoms

Fear of recurrence, anxiety, and depression are common and impactful

“Invisible” symptoms (fatigue, cognitive slowing) need recognition

Psychological care supports adherence and quality of life

Five core patient demands

1. Clear, personalized information (cause, risk, targets, chances of another stroke, etc.)
2. Written plan + structured follow-up (who/when/how)
3. Comprehensive rehab (physical, cognitive, speech, fatigue)
4. Accessible psychological support + caregiver support
5. Access to social/community resources, patient organizations **and other patients**

Five actions patients can take today

1. Request (or write) a prevention plan and review it regularly
2. Identify key factors (BP, habits, and stress!)
3. Prioritize adherence and report side effects and neurological changes promptly
4. Identify who coordinates follow-up and how to contact them
5. Engage with patient networks and communities

Secondary prevention is informational, organizational, and social

The patient should be central and not passive

Prevention is not living in fear, it is living with knowledge

There is no secondary prevention if patients do not know the real chances of suffering another stroke

To tell my story has been part of my
rehabilitation itself, so

THANK YOU!!

ictuencer.es
 ictuencer