

Por tu salud...

Que el ictus no sea tu último veredicto



El **Ictus**, o el accidente cerebrovascular, (ACV), es un trastorno circulatorio cerebral, de aparición súbita, que ocasiona una alteración transitoria o definitiva del funcionamiento de una parte del cerebro. Se produce por una falta de riego sanguíneo en una zona del cerebro.

El ictus es una urgencia médica, en donde cada minuto que pasa las posibilidades de recuperación se reducen. Según la causa que lo origina tenemos que:

- El 80% del total de los casos se producen por una obstrucción de una arteria ocasionada por un coágulo; es el llamado ictus isquémico.
- El 20% por ciento restante, se debe a una rotura de la arteria; es el llamado ictus hemorrágico.

Dependiendo de la localización y extensión del mismo, la sintomatología y las repercusiones sobre el paciente pueden ser muy diversas.

- El tiempo máximo para acudir a un centro sanitario ha de ser menor de 6 horas.
- Si se llega pronto a un hospital se consigue más del 75% de supervivencia, lográndose recuperaciones totales de la calidad de vida en más del 40% de los casos.

Cómo se puede detectar sus síntomas

Si bien el ictus se presenta de forma repentina, existen síntomas de alarma previos (llamados ataques isquémicos transitorios), que pueden durar desde escasos minutos hasta varias horas y advierten de la necesidad

de acudir con urgencia al hospital, y son, básicamente:

- Pérdida de fuerza, sensibilidad y/o disminución de la coordinación en la mitad de cuerpo.
- Sensación de vértigo intenso, vómitos, inestabilidad, desequilibrio e incapacidad para caminar.
- Pérdida de sensibilidad en la cara.
- Sensación de hormigueo o acorchamiento de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.
- Pérdida total o parcial de la visión, o visión borrosa en uno o varios ojos.
- Dificultad para hablar o para entender cuando te hablan.
- Dolor de cabeza muy intenso, de inicio brusco y distinto del habitual.
- Disminución de la conciencia.

Repercusiones en la salud

La dimensión social, laboral y económica de esta enfermedad es muy importante:

Las enfermedades cerebrovasculares (ictus), son la 1ª causa de muerte en mujeres y la 2ª causa en hombres. El 30% de las personas afectadas suelen tener síntomas previos o ataques isquémicos transitorios.

Cada hora en España se producen 10 ictus, de los cuales 90.000 son nuevos caso al año. El 20% de los pacientes vuelven a tener un ictus dentro del tercer mes.

El 15% de los casos se producen por debajo de los, aunque la mayoría suceden a partir de los 65 años. Los ictus son, además, una de las causas principales de discapacidad entre adultos en nuestro país: el 40% de las personas que sobreviven al ictus quedan con una incapacidad moderada o grave tras un



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Que el ictus no sea el último veredicto



proceso, alcanzando a más de 300.000 personas. De ellas, un 54% son mujeres y un 46% corresponden a hombres.

Factores de riesgo para un ictus

Una vida sana elimina el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular. Los factores de riesgo que tiene una persona de desarrollar una enfermedad cardiovascular, muchos de los cuales pueden ser modificables por las conductas y hábitos de vida:

Entre los factores de riesgo NO modificables se encuentran las condiciones biológicas como la edad, género, herencia y antecedentes personales de enfermedad cardiovascular:

- Edad: a mayor edad mayor riesgo de sufrir un Ictus.
- Género: Mayor en mujeres que hombres.
- Herencia: El riesgo es mayor en personas con antecedentes familiares.
- Antecedentes personales: el haber presentado con anterioridad un proceso de enfermedad cardiovascular aumenta el riesgo de forma significativa.

Entre los factores de riesgo que SÍ son modificables y en los que podemos influir para evitarlos o reducirlos, tenemos en primer lugar las condiciones biológicas como:

- Hipertensión arterial: A partir de los 50 años, toda persona debería tomarse la tensión arterial mínimo 1 vez/año. El riesgo aumenta por elevación de tensión arterial sistólica (máxima), diastólica (mínima), o ambas.
- Diabetes. “Azúcar/glucosa alta”
- Dislipemia. “Colesterol alto”,

A estos factores podemos sumar los que provienen de nuestros hábitos de vida:

- Tabaquismo, alcohol u otras drogas.
- Inactividad física o sedentarismo.
- Hábitos alimenticios inadecuados.
- Factores emocionales, de conducta y/o de personalidad, (ansiedad, estrés de forma continua).

Cómo podemos prevenir un ictus

Destacamos las siguientes medidas preventivas para reducir la aparición y consecuencias de un ACV:

- Lleve una dieta sana y equilibrada.
- Mantenga unos hábitos de sueño y descanso saludables.
- Practique ejercicio regular, acorde a su estado físico: caminar, nadar, bicicleta estática, bailes, a menos 30 minutos/día.
- Evite el tabaco, alcohol, otras drogas.
- Reduzca el sobrepeso de forma gradual y con orientación profesional.
- Mantenga controles médicos periódicos de presión arterial, colesterol y diabetes.
- Tome los medicamentos recetados.

El papel de todos nosotros

Es preciso sensibilizar desde todos los ámbitos relacionados con la salud a toda la población sobre la importancia de llevar a cabo actuaciones preventivas, que ayuden a reducir los factores de riesgo modificables y a la promoción de hábitos de vida saludables. Por ello, insistimos en que:

- Si reconoce alguno de los síntomas de alarma **¡Reaccione!**
- No espere a que le pase. No espera a pedir hora a su médico. Cada segundo cuenta. Llame al teléfono de urgencias **112**.
- Acuda a centros especializados que desarrollan Programas de Prevención de Ictus con los que se pretende dotar a la población de estrategias y métodos para reducir el riesgo de sufrirlos.

Nuestro más sincero agradecimiento a ADACEN – Asociación de Daño Cerebral de Navarra- por su colaboración y consejos en la elaboración de la presente ficha.

Fuente: ADACEN www.adacen.org

Clínica Universidad de Navarra:

<http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ictus>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.