

## Controlar els factors de risc per prevenir l'ictus

A Espanya moren 40.000 persones a l'any a causa d'un ictus, és la primera causa de mort en dones i la segona en homes, segons la Federació Espanyola d'Ictus que manté que la majoria, un 80%, de casos d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc. Així queda constatat en l'estudi IMPACTO1 de què es desprèn que “menys d'un terç de pacients que han patit un ictus isquèmic tenen els factors de risc controlats”.

L'ictus ocorre quan s'interromp o redueix el subministrament de sang a una part del cervell, el que impedeix que el teixit cerebral rebi oxigen i nutrients causant la mort de les cèl·lules cerebrals en pocs minuts. Aquesta manca de reg sanguini pot causar danys permanents a nivell cerebral i fins i tot causar la mort.

L'ictus és també conegut com a Accident Cerebral Vascular (ACV), embòlia o trombosi. Aquesta malaltia és més freqüent a partir dels 55 anys i el seu risc augmenta proporcionalment amb l'edat. Principalment són dues les causes d'obstrucció sanguínia: el bloqueig d'una artèria, accident cardiovascular isquèmic, o la filtració o ruptura d'un vas sanguini, accident cerebrovascular hemorràgic.

L'estudi IMPACTO1 destaca que “els factors de risc modificables per evitar l'ictus isquèmic coincideixen en gran part amb els factors de risc de la malaltia isquèmica coronària i són de dos tipus: els factors de risc establerts com la hipertensió, hiperlipidèmia, diabetis mellitus, tabac, estenosi carotídia, fibril·lació auricular, anèmia falciforme; i els factors potencials, com són l'obesitat, la inactivitat física, la intolerància a la glucosa, la nutrició deficient, l'alcoholisme o l'apnea de la son, entre d'altres”.

Des del Servei de Neurologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya es recomana estar molt atents i identificar els símptomes per poder actuar amb anticipació i evita un ictus. Els símptomes són:

- Dificultat per parlar i entendre el que altres estan dient
- Paràlisi o entumiment de la cara, el braç o la cama
- Problemes per veure en un o dos ulls, visió borrosa o visió doble
- Mal de cap greu acompanyat de vòmits, marejos o alteració del coneixement
- Dificultats per caminar: ensopegar, perdre l'equilibri, marejos o pèrdua de coordinació
- Caiguda d'un costat de la boca al somriure

El temps és un factor clau en el tractament d'aquesta patologia per la qual cosa si identifiques algun d'aquests símptomes és vital acudir a un metge o trucar al 112. Com més temps es triguï a tractar un accident cerebrovascular, majors són les possibilitats de danys cerebrals irreversibles.

## Controlar els factors de risc per prevenir l'ictus

### Com prevenir un ictus?

La prevenció és un factor determinant en el desenvolupament d'aquesta malaltia i mantenir un bon estat de salut és primordial. És per això pel que els experts de l'Hospital ens aconsellen:

- Controlar la pressió arterial (hipertensió)
- Reduir la ingesta de colesterol i greixos saturats en la dieta, ja que es redueix potencialment l'acumulació en les artèries
- Deixar de fumar, si s'és fumador
- Controlar la diabetis: mantenir uns nivells de glucosa en sang adequats
- Mantenir un pes saludable, ja que el sobrepès és un dels principals factors de risc
- Seguir una dieta rica en fruites i verdures: 5 o més porcions diàries de fruita i/o verdura
- Fer exercici de forma regular: l'exercici aeròbic redueix el risc d'accident cerebrovascular
- Reduir el consum d'alcohol