

Controlar los factores de riesgo para prevenir el ictus

En España mueren 40.000 personas al año a causa de un ictus, es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en varones, según la Federación Española de Ictus que mantiene que la mayoría, un 80%, de casos de ictus se pueden evitar si se controlan los factores de riesgo. Así queda constatado en el estudio IMPACTO1 del que se desprende que “menos de un tercio de pacientes que han sufrido un ictus isquémico tienen los factores de riesgo controlados”.

El ictus ocurre cuando se interrumpe o reduce el suministro de sangre a una parte del cerebro, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes causando la muerte de las células cerebrales en pocos minutos. Esta falta de riego sanguíneo puede causar daños permanentes a nivel cerebral e incluso causar la muerte.

El ictus es también conocido como Accidente Cerebro Vascular (ACV), embolia o trombosis. Esta enfermedad es más frecuente a partir de los 55 años y su riesgo aumenta proporcionalmente con la edad. Principalmente son dos las causas de obstrucción sanguínea: el bloqueo de una arteria, accidente cardiovascular isquémico, o la filtración o ruptura de un vaso sanguíneo, accidente cerebrovascular hemorrágico.

El estudio IMPACTO1 destaca que “los factores de riesgo modificables para evitar el ictus isquémico coinciden en gran parte con los factores de riesgo de la enfermedad isquémica coronaria y son de dos tipos: los factores de riesgo establecidos como la hipertensión, hiperlipidemia, diabetes mellitus, tabaco, estenosis carotídea, fibrilación auricular, anemia falciforme; y los factores potenciales, como son la obesidad, la inactividad física, la intolerancia a la glucosa, la nutrición deficiente, el alcoholismo o la apnea del sueño, entre otros”.

Desde el Servicio de Neurología del Hospital Universitari General de Catalunya se recomienda estar muy atentos e identificar los síntomas para poder actuar con anticipación y evita un ictus. Los síntomas son:

- Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo
- Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna
- Problemas para ver en uno o ambos ojos, visión borrosa o visión doble
- Dolor de cabeza grave acompañado de vómitos, mareos o alteración del conocimiento
- Dificultades para caminar: tropezar, perder el equilibrio, mareos o pérdida de coordinación
- Caída de un lado de la boca al sonreír

El tiempo es un factor clave en el tratamiento de esta patología por lo que si identificas alguno de estos síntomas es vital acudir a un médico o llamar al 112. Cuanto más tiempo se tarde en tratar un accidente cerebrovascular, mayores son las posibilidades de daños cerebrales irreversibles.

Controlar los factores de riesgo para prevenir el ictus

¿Cómo prevenir un ictus?

La prevención es un factor determinante en el desarrollo de esta enfermedad y mantener un buen estado de salud es primordial. Es por ello por lo que los expertos del Hospital nos aconsejan:

- Controlar la presión arterial (hipertensión)
- Reducir la ingesta de colesterol y grasas saturadas en la dieta ya que se reduce potencialmente la acumulación en las arterias
- Dejar de fumar, si se es fumador
- Controlar la diabetes: mantener unos niveles de glucosa en sangre adecuados
- Mantener un peso saludable, ya que el sobrepeso es uno de los principales factores de riesgo
- Seguir una dieta rica en frutas y verduras: 5 o más porciones diarias de fruta y/o verdura
- Hacer ejercicio de forma regular: el ejercicio aeróbico reduce el riesgo de accidente cerebrovascular
- Reducir el consumo de alcohol