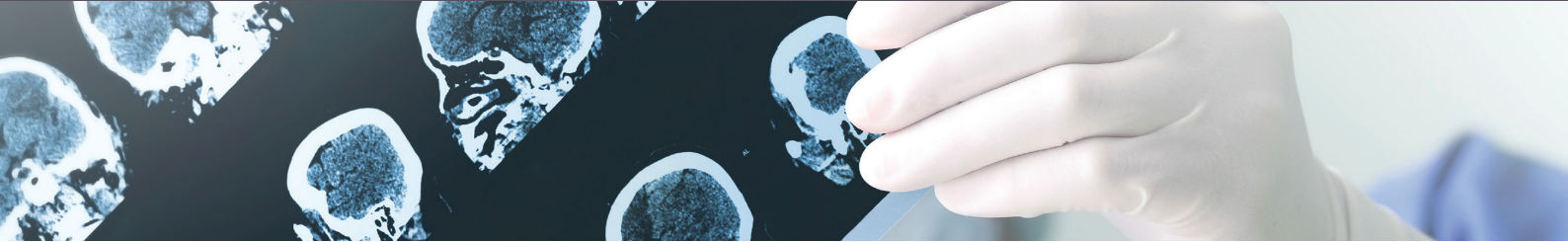




# ICTUS

RIESGOS Y PREVENCIÓN



**El ictus o accidente cerebrovascular es la segunda causa de muerte y la tercera causa de incapacidad en el mundo, responsable de al menos 6,5 millones de muertes cada año.**

Cada dos segundos alguien, en alguna parte del mundo, sufre un ictus. Aproximadamente el 80% de estas incidencias son prevenibles. A través del conocimiento de los factores de riesgo y con un estilo de vida saludable, el riesgo de accidente cerebrovascular puede reducirse significativamente.

Este mes profundizamos en el ictus, señalando sus síntomas, riesgos y medidas preventivas para esta enfermedad.

## TIPOS DE ICTUS

Hay tres tipos principales de ictus:

Ictus isquémico

Ataque isquémico transitorio

Ictus hemorrágico

El tipo de ictus condiciona el tratamiento y la recuperación.

### Ictus isquémico

El ictus isquémico ocurre cuando el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe, a menudo como resultado de un coágulo.

Hay dos tipos de ictus isquémico:

**Ictus tromبótico:** causado por un coágulo en una arteria que suministra sangre al cerebro.

**Ictus embólico:** causado por un coágulo que se forma en otra parte del cuerpo, que viaja a través de los vasos sanguíneos hasta el cerebro e impide el riego sanguíneo.

### Ataque isquémico transitorio (AIT)

Un AIT es un tipo de ictus isquémico, a menudo conocido como «mini ictus». Los AIT ocurren cuando el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe brevemente, los síntomas pueden durar unos minutos y han desaparecido completamente a las 24 horas.

Un AIT a veces puede ser un aviso de un ictus isquémico. Si usted o algún conocido ha sufrido un AIT en el pasado y no ha recibido atención médica, hable con el médico inmediatamente.

### Ictus hemorrágico

Un ictus hemorrágico ocurre cuando se produce una hemorragia en el cerebro, dañando las células cercanas.

Hay dos tipos de ictus hemorrágico:

**Hemorragia intracerebral:** causada por una rotura arterial en el cerebro. Es el tipo más común de ictus hemorrágico.

**Hemorragia subaracnoidea:** causada por una hemorragia en el área que se encuentra entre el cerebro y el cráneo.



### ¿SABÍA QUE...?

*Una de cada seis personas sufrirá un ictus en su vida*

### ¿Qué es un ictus?

El ictus tiene lugar cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe, generalmente por un bloqueo (coágulo) o ruptura (hemorragia) de una arteria. Esto interrumpe el suministro de oxígeno, dañando las células del cerebro.

Los efectos del ictus dependen de qué parte del cerebro se ha dañado, la gravedad con la que ha quedado afectada y la rapidez con la que la víctima del ictus recibe atención médica. Un ictus masivo puede provocar la muerte repentina.



### ¿SABÍA QUE...?

*Aproximadamente el 85% de los ictus son isquémicos.*

# FACTORES DE RIESGO DE ICTUS

Un accidente cerebrovascular puede ocurrirle a cualquiera en cualquier momento, sin embargo algunos factores pueden aumentar el riesgo. Es importante conocer los factores de riesgo modificables y tomar medidas para reducir el riesgo si es necesario.

## Factores de riesgo no modificables

### Aumento de la edad

Con la edad las arterias se endurecen y se estrechan, haciéndose más susceptibles a un bloqueo. Sin embargo, aunque la mayoría de las víctimas de ictus son mayores de 65, el accidente cerebrovascular puede ocurrir a cualquier edad.

### Historial clínico familiar

El riesgo de ictus aumenta si un pariente cercano lo ha sufrido.

### Etnia

Las personas de etnia africana o caribeña tienen una mayor probabilidad de sufrir un ictus.

## Factores de riesgo modificables

### Tensión arterial alta

La hipertensión es la principal causa del ictus. Bajar la tensión a través de cambios en el estilo de vida o medicación puede reducir el riesgo de ictus.

### Cardiopatía

Los trastornos cardíacos como la fibrilación atrial pueden aumentar el riesgo de ictus. La fibrilación atrial aumenta cinco veces el riesgo de ictus, ya que provoca que las aurículas del corazón latan incorrectamente, permitiendo que un coágulo de desplace hasta el cerebro.

Muchas formas de cardiopatía pueden prevenirse con una dieta saludable, aumentando la actividad física y control del peso.

### Fumar

Fumar duplica el riesgo de ictus al aumentar la tensión arterial y reducir el oxígeno en la sangre.

### Diabetes

La diabetes es un factor de riesgo independiente para el ictus y también conduce a tensión arterial alta y colesterol alto. La diabetes tipo 2 puede controlarse con dieta, control del peso, actividad física y medicación oral o insulina.

### Colesterol alto

La presencia de colesterol en las arterias puede bloquear el flujo sanguíneo normal al cerebro y provocar un ictus

### Exceso de alcohol

Beber demasiado alcohol sube la tensión arterial y aumenta el riesgo de fibrilación atrial, aumentando el riesgo de ictus.

### Estrés

El estrés aumenta la tensión arterial, aumentando el riesgo de ictus.

### Obesidad

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de ictus. El exceso de grasa corporal puede contribuir a una tensión arterial alta, colesterol alto, cardiopatía y diabetes tipo 2.



## ¿SABÍA QUE...?

*El riesgo de ictus aumenta con la edad, pero puede ocurrir a cualquier edad.*

## Reconocimiento rápido

Es importante recordar las principales señales de alerta para poder actuar inmediatamente en caso de ictus y llamar a los servicios de emergencia.

Las señales más importantes son las siguientes:

### Cara:

¿Puede la persona sonreír? ¿Se ha descolgado su cara en un lado?

### Brazos:

¿Puede la persona levantar ambos brazos y mantenerlos arriba?

### Habla:

¿Puede la persona hablar claramente y entender lo que usted dice? ¿Arrastra las palabras?

### Tiempo:

Si ve alguna de estas señales llame a los servicios de emergencia inmediatamente.



## ¿SABÍA QUE...?

*El 80% de los ictus están relacionados con riesgos prevenibles*

# SEÑALES DE ALERTA DEL ICTUS

Para aumentar las posibilidades de un resultado positivo tras un ictus es crucial que la víctima del ictus reciba atención médica lo antes posible. Por tanto, es vital poder identificar las señales de alerta en usted mismo u otra persona.

Los síntomas más comunes de un ictus son debilidad repentina o adormecimiento de la cara, brazo o pierna, más frecuentemente en un lado del cuerpo.

## Síntomas del ictus:

|  |  |
|--|--|
| Descolgamiento o adormecimiento facial | Debilidad o adormecimiento en el brazo |
| Dificultad para hablar                 | Confusión                              |
| Dificultad en la comprensión           | Debilidad visual en uno o los dos ojos |
| Mareo                                  | Dificultad para caminar                |
| Falta de equilibrio/coordinación       | Dolor de cabeza                        |

# LOS EFECTOS DEL ICTUS

Cada lado del cerebro controla el lado opuesto del cuerpo. Si ocurre un ictus en el lado derecho del cerebro, el lado izquierdo del cuerpo se verá afectado, y podría tener los siguientes efectos:

- Parálisis en el lado izquierdo de la cara o del cuerpo
- Problemas de vista
- Pérdida de memoria

Si ocurre un ictus en el lado izquierdo del cerebro, el lado derecho del cuerpo se verá afectado, y podría tener los siguientes efectos:

- Parálisis en el lado derecho de la cara o del cuerpo
- Problemas en el habla o el lenguaje
- Pérdida de memoria

Además de estos efectos, el ictus también puede dañar los sentimientos, afectando a las víctimas emocionalmente.

# DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN TRAS UN ICTUS

Muchas personas tienen dificultades para comunicarse tras sufrir un ictus. Puede haber varias razones para esto.

La afasia es una disfunción del lenguaje que puede causar problemas con el habla, la lectura, la escritura y la comprensión oral. El ictus puede llevar a la afasia si daña las áreas del lenguaje en el cerebro.

El habla puede ser arrastrada debido a la debilidad en los músculos faciales.

Los problemas en la memoria y la concentración pueden dificultar la comunicación.

*Cuando empiezan los síntomas, no hay forma de saber si pasarán, no espere a ver si los síntomas mejoran. Si sospecha que alguien está sufriendo un ictus o muestra los síntomas descritos, actúe rápido, póngase en contacto con los servicios de emergencias inmediatamente.*

## Síndrome de enclaustramiento

Si ocurre un ictus en el tallo cerebral, puede afectar a ambos lados del cuerpo y puede llevar al síndrome de enclaustramiento, en el que la víctima del accidente cerebrovascular no puede hablar y tiene parálisis completa de los músculos voluntarios excepto los que controlan el movimiento de los ojos.



## ¿SABÍA QUE...?

*Uno de cada cuatro ictus ocurre en personas que lo han sufrido previamente*

# PREVENCIÓN DEL ICTUS

Algunas medidas sencillas en el estilo de vida se han mostrado efectivas para prevenir el ictus. Las medidas efectivas incluyen lo siguiente:

## Seguir una dieta saludable

Una dieta poco saludable puede aumentar las probabilidades de sufrir un ictus, ya que puede llevar a subir la tensión arterial y los niveles de colesterol.

Una dieta sana y equilibrada es esencial para la salud en general. Dé prioridad a las comidas principales que consistan en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas.

Reduzca el consumo de sal y evite consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

La dieta debería ser abundante en frutas y verduras. La mayor parte de las frutas y verduras contienen los nutrientes necesarios, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo cual es ideal para mantener o conseguir un peso saludable. Propóngase tomar al menos 5 porciones de fruta y verdura por día con estos consejos prácticos:

- Añada plátanos o frutas del bosque a los cereales del desayuno
- Cocine más platos a partir de los alimentos básicos
- Mezcle verduras y legumbres para hacer sopas y salsas
- Tenga un frutero siempre surtido y accesible

## Sea físicamente activo

Mantener un peso saludable a través de una dieta nutritiva y ejercicio regular puede ayudar a reducir el colesterol y la tensión arterial.

Hable con el médico sobre la creación de un plan de ejercicio y siempre consulte antes de empezar.

Propóngase estar activo al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer parte del trayecto al trabajo caminando, corriendo o en bicicleta
- Tome siempre las escaleras o suba las escaleras mecánicas a pie
- Realice alguna actividad a la hora de la comida, intente caminar o correr con algún compañero
- Reserve algo de tiempo por la tarde para el ejercicio, es beneficioso para el cuerpo y la mente

Las personas que se recuperan de un ictus deben hablar con el médico o el equipo de rehabilitación sobre planes de ejercicio. El ejercicio regular podría no ser posible en el corto plazo tras un ictus, pero es posible una vez que la rehabilitación haya avanzado.

## Reducir el consumo de alcohol

Un vaso de vino con la cena o una cerveza después del trabajo pueden convertirse en parte del día a día.

Además de contribuir a un aumento de peso poco saludable, el alcohol multiplica por tres las probabilidades de sufrir un ictus.

Está bien tomar una bebida ocasionalmente, pero propóngase beber con moderación con estos consejos prácticos:

- Beba despacio, disfrute su bebida y evite bebérsela demasiado rápido
- Beba pequeñas cantidades
- Termine una bebida antes de rellenar el vaso, le ayudará a controlar la cantidad
- Mezcle las bebidas, añada tónica a los licores o limonada a la cerveza
- Beba un vaso de agua entre bebidas alcohólicas

## Evitar el tabaco

El riesgo de sufrir un ictus puede reducirse significativamente dejando de fumar.

Si fuma, déjelo hoy. Fumar cigarrillos daña prácticamente todos los órganos del cuerpo, causa numerosas enfermedades y reduce la salud de los fumadores en general.

Hable con el médico o un grupo para dejar de fumar para pedir consejo y ayuda para dejarlo.



“ ”

## LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

Los hospitales más grandes tienen una unidad de cuidados intensivos dedicada al ictus. Si los pacientes reciben atención en estas unidades en las primeras cuatro horas y media tras el inicio de los síntomas, es posible disolver los coágulos y restablecer el flujo sanguíneo a las áreas afectadas del cerebro.

Los afiliados a Allianz Care están cubiertos para los tratamientos más avanzados para el ictus. Recomendamos incluir rehabilitación en la cobertura de su seguro. En caso de sufrir un ictus, la rehabilitación tiene más éxito cuando empieza inmediatamente mientras el paciente está aún en cama.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Partners.