

EL ICTUS

Qué es y cómo prevenirlo



Datos recientes indican que el ICTUS puede ser mortal en un 20% de los casos y origen de una discapacidad grave en el 44% de las personas que sobreviven a uno. Según la Sociedad Europea de Cardiología, el grupo de población con mayor riesgo es el de las mujeres, ya que el 60% de las muertes por ICTUS se producen entre ellas. Este mayor porcentaje de muertes a causa de derrame cerebral es debido a que las mujeres cuentan con más factores de riesgo que los hombres, ya que las que tienen fibrilación auricular (latidos cardíacos irregulares) son más propensas que los hombres a tener presión arterial alta, diabetes, depresión y obesidad... que aumentan el riesgo de accidente cerebrovascular.

También se incrementa el riesgo con las píldoras anti-conceptivas, la terapia de reemplazo hormonal, cambios hormonales en la menopausia, diabetes asociada al embarazo y la preeclampsia (es una afección propia de las mujeres embarazadas, que se caracteriza por la aparición de hipertensión arterial y proteinuria, es decir, presencia de proteínas en la orina).

¿Qué es el ICTUS?

El ICTUS es un accidente cerebrovascular y es la principal causa de Daño Cerebral Adquirido (DCA). Es una

enfermedad ocasionada por una alteración repentina de la circulación de la sangre en el cerebro. Términos como infarto cerebral, derrame cerebral o apoplejía son sinónimos utilizados para describir la enfermedad.

Actuar rápidamente es imprescindible para minimizar o eliminar las secuelas.

Tipos y causas de ICTUS

Se distinguen dos tipos de ICTUS:

- Los *Isquémicos*, producidos por la obstrucción de vasos sanguíneos que impiden el riego en una parte del cerebro. La falta de oxígeno causada por la interrupción del riego sanguíneo provoca lesiones o la muerte del tejido cerebral en el área afectada.
- Los *Hemorrágicos*, causados por la rotura de ramas arteriales y la consiguiente hemorragia cerebral. Se producen con menor frecuencia pero tienen una tasa de mortalidad mayor.

Factores de riesgo del ICTUS

El ICTUS se suele presentar de forma brusca y repentina, pero es resultado de unos hábitos de vida y circunstancias poco saludables. Existen dos tipos de factores de riesgo:

1. Factores sobre los que no se puede intervenir:

- *Edad*: El riesgo crece a partir de los 60 años.
- *Sexo*: Aunque se suele producir más entre hombres que entre mujeres, la tasa de mortalidad en mujeres suele ser mayor.
- *Antecedentes de ICTUS en familia*: Es necesario tener mayor prevención en los casos en los que exista antecedentes en la familia.

2. Factores sobre los que se puede intervenir:

- *La hipertensión arterial*: Valores superiores a 140/80 deben ser controlados periódicamente por el médico.
- *Las personas con enfermedad cardíaca* (sobre todo angina de pecho o infarto de miocardio) tienen ma-



por riesgo de padecer un ICTUS.

- El consumo de *tabaco y drogas*.
- El consumo excesivo de *alcohol*.
- *Grasa en sangre* (colesterol y triglicéridos).
- La *obesidad*.
- La *vida sedentaria*.

¿Cuáles son los síntomas?

Una característica principal del ICTUS es que los signos y síntomas aparecen de forma brusca. Hay seis signos que nos pueden ayudar a identificar un ICTUS:

1. Pérdida de fuerza o sensibilidad de cara, brazos o piernas en un lado del cuerpo: los síntomas aparecen en el lado del cuerpo opuesto al hemisferio del cerebro que ha sufrido la lesión.
2. Trastorno del lenguaje: dificultad para hablar (afasia) y/o entender lo que nos dicen. Uso de monosílabos, lenguaje pobre y palabras sin sentido.
3. Falta de coordinación: dificultad repentina para caminar, pérdida de equilibrio, inestabilidad.
4. Problemas de percepción, pérdida de memoria o confusión.
5. La aparición brusca de dolor de cabeza.
6. Visión doble, problemas de visión en uno o ambos ojos.

¿Qué hacer ante síntomas de ICTUS?

- Llamar a urgencias (112).
Aunque el síntoma sea leve. Se activará el código ICTUS y estarán preparados cuando llegue el enfermo.
- No esperar a que se pase.
Si no se trata puede ocasionar otro ICTUS.
- Detección precoz. Fundamental para diagnosticar lo antes posible el tratamiento adecuado.

¿Cómo reaccionar si alguien cercano tiene estos síntomas?

- Mantener la calma mientras esperamos la ambulancia.
- Acostar al enfermo con la cabeza elevada unos 45 grados.
- Asegurarnos de que el enfermo respira bien.
- No dar al enfermo ningún tipo de medicamento (ni siquiera aspirina).

¿Cómo prevenirlo?

A pesar de la efectividad de los tratamientos de que disponemos actualmente para determinados tipos de ICTUS, el mejor abordaje terapéutico del ICTUS sigue siendo la prevención. El riesgo vascular es la probabilidad de padecer una enfermedad de las arterias y va asociado a la presencia de factores de riesgo vascular que causan la lesión de las arterias. Estos factores pueden presentarse aislados, individualmente o bien coexistir en una misma persona, lo que hace que el riesgo se multiplique.

- Atención a los controles médicos.
Debe controlarse la hipertensión, el colesterol, la diabetes, el sobrepeso y las patologías cardíacas.
- Dejar de fumar. El tabaco incrementa el riesgo de ICTUS de 2 a 4 veces.
- Ejercicio físico regular.
Es recomendable realizar 30 minutos diarios de ejercicio moderado.
- Dieta rica en fruta y verdura.
La fruta y la verdura reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares e ICTUS.
- Reducir el estrés.

Estos simples cambios mejoran nuestra salud cardiovascular y reducen el riesgo de *enfermedades del corazón* y de accidente cerebrovascular o ICTUS. Teniendo en cuenta lo devastador que puede ser el ataque cerebral (ya sea una trombosis cerebral, una embolia cerebral, un ICTUS hemodinámico, una hemorragia intracerebral o una hemorragia subaracnoidea), adoptar un estilo de vida saludable y realizar revisiones periódicas con nuestro médico son factores de prevención fáciles de conseguir y con los que tenemos mucho que ganar.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

