

LA CONSULTA Dr. Vicente Nieto

Especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro

PARA PREVENIR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR ES IMPORTANTE LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE, HACER EJERCICIO, CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL O NO FUMAR.



C7

Pautas contra el ictus. *El doctor Vicente Nieto habla en la entrevista del accidente cerebrovascular.*

«La prevención puede evitar hasta el 80% de los ictus»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es un ictus?

— El ictus, conocido también como accidente cerebrovascular, está conformado por un grupo de diversas patologías que pueden afectar al suministro de sangre al cerebro a partir de una interrupción repentina que puede ser transitoria o definitiva. Para entendernos, se trata del equivalente al infarto cardiaco, pero en el cerebro, y conlleva un alto nivel de mortalidad, hasta el punto de que un tercio de los afectados fallece, el 25% durante el mes siguiente a su padecimiento. Asimismo, un tercio de los pacientes consigue recuperarse plenamente mientras otro tercio queda con secuelas.

— ¿Es muy alta su incidencia?

— Uno de cada seis españoles va a padecer un ictus a lo largo de su vida. Por ello es importante la celebración mañana del Día Mundial del Ictus, que colabora a concienciar sobre esta patología. De hecho, la incidencia del ictus se ha reducido en los últimos años gracias a la prevención, el diagnóstico precoz y la mejora de la atención especializada.

— ¿Cómo puede prevenirse?

— Es un aspecto muy importante ya que una adecuada política preventiva puede servir para evitar hasta el 80% de los casos. Los principales factores de riesgo incluyen diabetes, colesterol, hipertensión, consumo excesivo de alcohol, tabaco, obesidad, síndrome metabólico, práctica deportiva excesiva, apnea de sueño e incluso en algunos casos los antecedentes familiares. Asimismo se encuentran las enfermedades de corazón, y de un modo particular la fibrilación auricular, en la que la edad, especialmente a partir de los 60 años, supone un factor relevante. Por ello es importante llevar una dieta rica y saludable; realizar ejercicio moderado; controlar el peso, la presión arterial, el nivel de colesterol y azúcar en sangre; abandonar el tabaco; moderar el consumo de alcohol y controlarse el pulso regularmente.

— ¿Qué tipos de ictus existen?

— Existen dos tipos principales. El 15% de ellos se debe a hemorragia cerebral, cuando un vaso sanguíneo se rompe; mientras el 85% restante se considera isquémico, motivado por la obstrucción de una arteria debido a un coágulo de sangre, conocido como trombo. La mitad de estos coágulos se produce en la zona cerebral afectada mientras en otros casos el trombo se origina en el corazón, alcanzando a través del sistema circulatorio el cerebro.

— ¿Cuáles son las causas que provocan su aparición en clave cardiológica?

— Para que se produzca un trombo en el corazón es necesario que exista una alteración o enfermedad de base como una alteración valvular, de miocardio o de las arterias coronarias, pero en un 40% de los casos se produce por un trastorno eléctrico, una arritmia denominada fibrilación auricular no valvular, una de las epidemias cardiovasculares del actual siglo. Esta arritmia guarda una estrecha relación con la edad y está creciendo de manera exponencial. Es necesario realizar un tratamiento anticoagulante y con otros fármacos para su control y en un pequeño número de casos se pueden realizar otros tratamientos no farmacológicos muy sofisticados.

SEÑALES DE **ALARMA**

■ El tiempo de reacción desde que surgen las primeras señales de que se está produciendo un ictus es fundamental para garantizar la supervivencia y minimizar las posibles secuelas. Es por ello importante ser capaces de reconocerlas para acudir con celeridad a un centro médico y no descartar tal visita si los síntomas desaparecen a los pocos minutos ya que podría ser un ataque isquémico transitorio previo al infarto cerebral. Los síntomas pueden variar según el caso y no presentarse la totalidad de la sintomatología pero el denominador común es una aparición súbita. En cualquier caso, entre los principales signos de alarma se encuentra la pérdida de fuerza o sensibilidad en la cara, brazo y/o piernas de un lado del cuerpo; alteración del lenguaje, con dificultad para expresarse y ser entendidos; pérdida de visión en uno o ambos ojos de forma parcial o total; descoordinación e inestabilidad así como un fuerte dolor de cabeza sin motivo aparente.