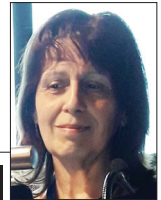


LO QUE DEBES SABER DEL ICTUS

¡Se puede prevenir!

El ictus es una enfermedad grave que afecta al cerebro. Se calcula que uno de cada seis españoles lo padecerá a lo largo de su vida. Conocer los factores que favorecen su aparición y qué hacer en caso de sospecha es esencial para poder evitarlo o paliar sus consecuencias.



DRA. TERESA RAMA MARTÍNEZ MÉDICO DE FAMILIA. CAP EL MASNOU, EL MASNOU.

El término “ictus” se refiere en general a cualquier enfermedad que afecta de forma brusca a los vasos sanguíneos responsables de suministrar sangre, rica en oxígeno y otros nutrientes, al cerebro. Cada vaso se encarga de nutrir una parte específica del cerebro. Si las células de dicha zona no reciben el aporte sanguíneo necesario empiezan a morir rápidamente y dejan de realizar su función.

De forma coloquial a los ictus se suelen conocer también con otros nombres, como embolia, apoplejía, derrame cerebral, trombosis cerebral, etcétera.

El ictus es una enfermedad que conlleva una elevada mortalidad o secuelas permanentes. Actualmente es la segunda causa de muerte (la primera

en las mujeres), la primera causa de discapacidad física en adultos y la segunda de demencia. Una de cada tres personas que padece un ictus tendrá una incapacidad permanente. Por todo ello tiene una gran repercusión para la sociedad.

TIPOS DE ICTUS

La mayoría de ictus se producen por una obstrucción al flujo sanguíneo de manera que se impide la llegada de sangre a una parte del cerebro. Es lo que se conoce como “ictus isquémicos” o infarto cerebral”. La obstrucción se produce por una placa de grasa o un coágulo de sangre.

Menos frecuentemente se producen por ruptura de vasos sanguíneos y entonces se denominan “ictus hemorrágicos”.

Cabe destacar que muchas veces el suministro sanguíneo al cerebro se obstruye por un breve período de tiempo sin dejar secuelas evidentes. Es lo que se conoce como “ataque isquémico transitorio”. Suele durar minutos o pocas horas, pero es igual de importante que los anteriores porque suele preceder a un episodio de obstrucción completa.

FACTORES DE RIESGO PARA PADECER UN ICTUS

Hay factores sobre los que no se puede actuar o no son modificables, y otros que sí son modificables.

➤ **Factores no modificables.** Entre los factores de riesgo no modificables tenemos la edad: los ictus afectan preferentemente a individuos mayores de 65 años, si bien cada vez se dan en

El ictus es una emergencia médica. Por cada minuto sin riego sanguíneo cerebral se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales. Es esencial aprender a reconocer los signos de alerta del ictus y en caso de sospecha llamar al 112



D I A B E T E S P R E V E N C I Ó N

edades más jóvenes debido a estilos de vida poco saludables. Otro factor es el sexo masculino hasta edades avanzadas, en que por la mayor esperanza de vida en mujeres se da más en éstas, o tener antecedentes familiares de ictus.

► **Factores modificables.** Por otra parte, cabe mencionar los factores de riesgo modificables más importantes que son: la hipertensión arterial, que es el principal factor, el tabaco—también afecta al fumador pasivo—, los

niveles de colesterol elevados en sangre, la diabetes, algunas enfermedades del corazón, como la fibrilación auricular (latidos cardiacos irregulares) o el infarto, el síndrome de apnea del sueño, la obesidad, la vida sedentaria, las dietas ricas en sal y en grasas saturadas o el consumo excesivo de alcohol.

► **Con diabetes, más riesgo.** En concreto, los pacientes con diabetes tienen de dos a seis veces más riesgo de pa-

decir un ictus que los no diabéticos. Además, en caso de tener un ictus el pronóstico suele ser peor, con mayor mortalidad, más afectación cognitiva (demencia), más incapacidad funcional y mayor riesgo de padecer otro ictus. Se ha comprobado que el aumento de azúcar en sangre favorece la formación de placas de grasa y de coágulos. Asimismo, los factores que predisponen a tener diabetes son los mismos que favorecen el ictus. Así, la hipertensión, la obesidad o el colesterol elevado, son más frecuentes en personas con diabetes. Por ello se ha de actuar también sobre todos estos factores.

¿CÓMO SE PREVIENE UN ICTUS?

Las medidas más eficaces que se pueden seguir para evitar un ictus son:

- Mantener la presión arterial dentro de valores normales. A medida que bajan las cifras de presión, baja el riesgo.
- Dejar de fumar. Es la medida más beneficiosa para reducir el riesgo vascular en general. Se reduce también el riesgo de infarto de corazón, de diversos cánceres y otros problemas de salud.
- Conseguir cifras de colesterol en sangre bajas, especialmente el denominado LDL-colesterol o colesterol "malo".
- Alcanzar cifras de glucosa adecuadas. Protege también de otras complicaciones circulatorias, como afectación del corazón, vista o función del riñón.
- Realizar una dieta en general variada con frutas y verduras, con alto contenido de fibras, baja en grasas saturadas y en consumo de sal.
- Practicar ejercicio físico de forma regular disminuye no solo el azúcar en la sangre, sino también la presión arterial y el colesterol, además de ayudar a bajar peso. Un poco de ejercicio como caminar rápido puede mejorar la salud. Se recomienda realizarlo al menos 30 minutos, la mayoría de los días de la semana.
- Bajar de peso si hay sobrepeso u obesidad. La pérdida de peso disminuye la presión arterial, el colesterol y las cifras de glucosa en sangre.
- En caso de tomar alcohol, hacerlo de forma moderada.

El cumplimiento de varias de estas medidas a la vez aumenta el beneficio. Es conveniente conocer el objetivo adecuado de control de cada factor de riesgo para cada individuo, ya que puede variar según las condiciones previas de salud, o la edad. En caso de ser necesario se añadirá tratamiento farmacológico. Respecto a éste, es importante saber para qué sirven los medicamentos que se toman y cómo se han de tomar. Finalmente, en aquellas personas que ya han padecido un ictus los objetivos de control de los factores de riesgo han de ser mucho más estrictos para evitar otro ictus.



CÓMO SOSPECHAR QUE ALGUIEN PADECE UN ICTUS

La presentación del ictus siempre es de forma brusca y varía según el territorio cerebral afectado: Puede manifestarse como una pérdida repentina de fuerza o de la sensibilidad ("acorchamiento

u hormigueo"), de la cara, brazo y/o pierna de un mismo lado del cuerpo; dolor de cabeza súbito más intenso de lo habitual sin causa conocida; visión borrosa o parcial; dificultad en el habla, no poder expresarse bien o no ser entendido o pérdida repentina del equilibrio.

De manera muy práctica, si se sospecha que una persona está padeciendo un ictus es esencial que haga tres cosas:

- **Pedirle que sonría o que enseñe los dientes:** si al hacerlo tuerce la boca hacia un lado se sospechará un ictus.
- **Pedirle que levante los brazos en**



alto y los mantenga así. Si no puede levantar o mantener un brazo alzado también es otro signo de sospecha.

► **Haciéndole hablar:** si cuando habla, no se le entiende, o no puede expresarse bien, o lo hace con frases sin sentido, sospecharemos que se trata de un ictus.

CÓDIGO ICTUS

Si no puede realizar cualquiera de las tres acciones (una sola es suficiente), se debe avisar sin pérdida de tiempo al 112 o su centro sanitario indicando lo que ocurre. La rapidez con que se traslade al paciente al hospital para recibir atención especializada y urgente para completar el diagnóstico e iniciar el tratamiento más adecuado permiti-

rá recuperar el tejido cerebral lesionado y favorecer que el paciente quede sin ninguna incapacidad o con muy pocas secuelas. Por tanto, cada minuto cuenta. Y muy importante: aunque los síntomas remitan por completo en unos minutos hay que actuar igual porque puede tratarse de un accidente isquémico transitorio.

Un dato importante al pedir ayuda es explicar lo más preciso posible la hora en la que empezó la persona afectada a encontrarse así. Actualmente se dispone de métodos diagnósticos y tratamientos muy avanzados. Por ejemplo, en casos seleccionados en los que los síntomas empezaron pocas horas antes de ser atendido se puede llegar a

disolver el coagulo que obstruye el flujo sanguíneo mediante la administración de fármacos por vía intravenosa. Este método denominado trombólisis o fibrinólisis permite restablecer la circulación cerebral y así mejorar la evolución y reducir las secuelas.

Por todo lo anterior, con la finalidad de que una persona con sospecha de ictus sea identificada como tal, trasladada y atendida en el menor tiempo posible por un equipo de neurología especializado, se han establecido circuitos y protocolos en los centros sanitarios de atención primaria, los servicios de transporte sanitario urgente y los hospitales. Es lo que se conoce como “Código Ictus”.

La mayoría de ictus se pueden evitar. Se recomienda consultar al equipo sanitario habitual para que indique los consejos de salud y el plan de tratamiento específico según el riesgo vascular individual. El buen cumplimiento de dicho plan es esencial.