

## La mayoría de ictus se pueden evitar si se controlan los factores de riesgo

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 Quirónsalud del Vallès se recomienda estar muy atentos e identificar los síntomas para poder actuar con anticipación y evitar 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.

## La mayoría de ictus se pueden evitar si se controlan los factores de riesgo

### ¿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

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45