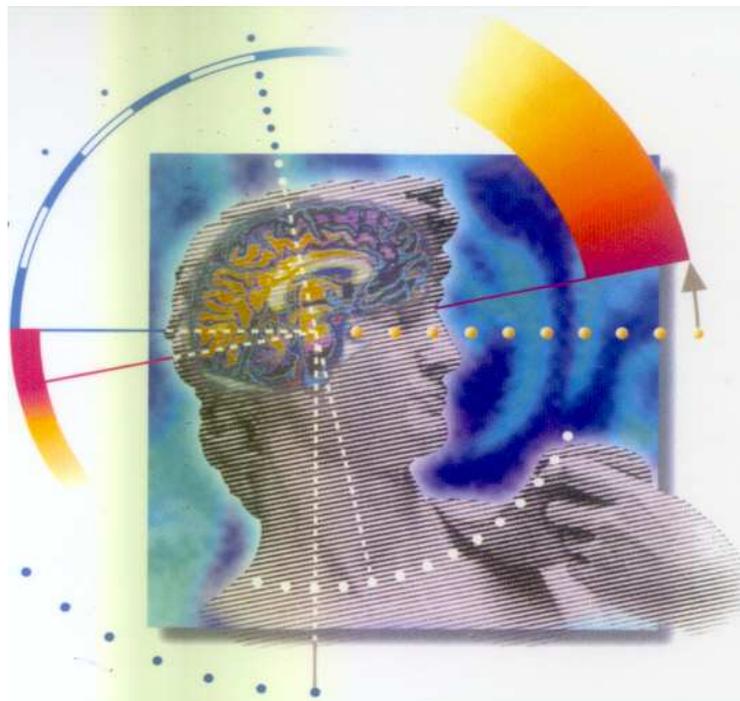




Hermanas
Hospitalarias
AITA MENNI

Servicio
de Daño Cerebral

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN PRIMARIA DEL ICTUS



¿Qué es un ictus?

Los ictus son un conjunto de enfermedades que afectan al riego cerebral: la obstrucción del flujo se conoce como trombosis y la rotura de los vasos da lugar a una hemorragia cerebral.

Los ictus son una de las principales causas de morbilidad en el mundo. Son, además, causa frecuente de discapacidad permanente, lo cual repercute muy significativamente en las familias y en la comunidad.

¿Qué es la prevención primaria del ictus?

Son todas las estrategias o intervenciones dirigidas a reducir el riesgo de sufrir un primer ictus. Se actúa sobre los factores de riesgo que pueden ser modificados. Se denominan factores de riesgo vascular ya que son comunes a ictus y a enfermedad isquémica del corazón.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

Se distinguen unos factores no modificables, unos factores contribuyentes y unos factores modificables o tratables.

Los principales factores de riesgo no modificables son:

1. La edad: el riesgo aumenta con la edad.
2. El sexo: es más frecuente en hombres que en mujeres.
3. La raza: los afroamericanos tienen un riesgo mayor que los caucásicos.
4. La herencia: el riesgo es mayor en las personas con antecedentes familiares.
5. La enfermedad vascular previa: aumenta mucho el riesgo de volver a sufrir una enfermedad vascular.

Los principales factores contribuyentes son:

1. El consumo excesivo de alcohol.
2. El tabaquismo.
3. El consumo de drogas.
4. La inactividad física.
5. La obesidad.

Los principales factores modificables o tratables son:

1. La hipertensión arterial.
2. La diabetes.
3. El aumento de colesterol y triglicéridos.

Muy a menudo, en una misma persona se presentan varios factores de riesgo juntos; además, la aparición de uno favorece el desarrollo de otros y las probabilidades de sufrir un ictus se multiplican.

¿Cómo puedo conocer cuál es mi riesgo vascular?

Para conocer el riesgo vascular o hasta qué punto es probable que en los próximos 10 años usted sufra una enfermedad vascular, los médicos usan unas tablas que según la edad, el sexo, el hábito tabáquico, el nivel de presión arterial y el nivel de colesterol en sangre, predicen con cierta exactitud dicha probabilidad. La tabla SCORE evalúa la mortalidad vascular e incluye el riesgo de muerte por ictus.

Los cambios en los estilos de vida ¿reducen el riesgo de sufrir un ictus?

Varios de los factores de riesgo están directamente relacionados con hábitos o estilos de vida. La ausencia de ejercicio físico, la dieta rica en grasas, el tabaquismo y el consumo de alcohol son

hábitos que favorecen la hipertensión arterial, que es a la postre el principal factor de riesgo después de la edad.

Listamos a continuación los hábitos de vida recomendables:

1. Dieta saludable (consultar consejos básicos al final de este documento).
2. Ejercicio regular si el estado físico lo permite: caminar, nadar, bicicleta estática durante al menos 30 minutos diarios, etc.
3. Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
4. En caso de sobrepeso, reducción gradual del mismo.

¿Cómo se calcula el peso óptimo?

El indicador más utilizado para detectar obesidad es el índice de masa corporal (IMC). Se considera un nivel ideal un IMC igual o inferior a 22 Kg/m².

El Índice de masa corporal (IMC) se calcula a partir de los datos de la talla (en metros) y del peso (en kilogramos) de la siguiente manera:

$$\text{Índice de masa corporal (IMC): } \frac{\text{Peso en Kg}}{\text{Talla en m}^2}$$

<i>Peso normal</i>	inferior o igual que 25 Kg/m ²
<i>Sobrepeso</i>	entre 25 y justo por debajo de 30 Kg/m ²
<i>Obesidad</i>	igual o superior a 30 Kg/m ²

¿Qué podemos hacer para tratar la hipertensión arterial? ¿Cuándo debemos medir nuestra tensión arterial?

Las cifras de tensión arterial se deben mantener por debajo de 140/90 mmHg. Si usted sufre diabetes se deben mantener por debajo de 130/80. El riesgo de sufrir un ictus es entre tres y cinco veces superior entre las personas hipertensas.

Ante las primeras evidencias de hipertensión arterial el primer paso es tomar una dieta sin sal. Si la dieta sin sal y las modificaciones en el estilo de vida no son suficientes, su médico le añadirá el tratamiento antihipertensivo más adecuado.

¿Cuáles son las cifras óptimas de colesterol y triglicéridos en sangre? ¿Cómo se reducen?

El colesterol total en sangre debe ser menor de 200 mg/dl. Existen dos tipos de colesterol, el de baja densidad (LDL, se conoce coloquialmente como el "colesterol malo") que ha de estar por debajo de 100 mg/dl y el de alta densidad (HDL, conocido como el "colesterol bueno") que ha de estar por encima de 40 mg/dl. Los valores deseables de triglicéridos se situarán por debajo de 130 mg/dl.

La reducción de las cifras elevadas se consigue mediante dieta, ejercicio o medicación.

En primer lugar se recomienda una dieta baja en grasas saturadas; los ácidos grasos saturados en la dieta se encuentran principalmente en productos animales, aceites y grasas para cocinar, y en productos de cocina procesada industrial. En segundo lugar se recomienda el ejercicio regular. Si estas medidas resultan insuficientes, su médico le indicará un tratamiento con un fármaco de la familia de las estatinas.

Con respecto a la diabetes, ¿cómo se deben controlar las cifras de glucemia?

La diabetes aumenta el riesgo de ictus. La concentración de glucosa en ayunas no debe exceder los 126 mg/dl. Para ello se utilizará dieta, ejercicio físico, antidiabéticos orales o insulina hasta que se obtenga una glucemia adecuada.

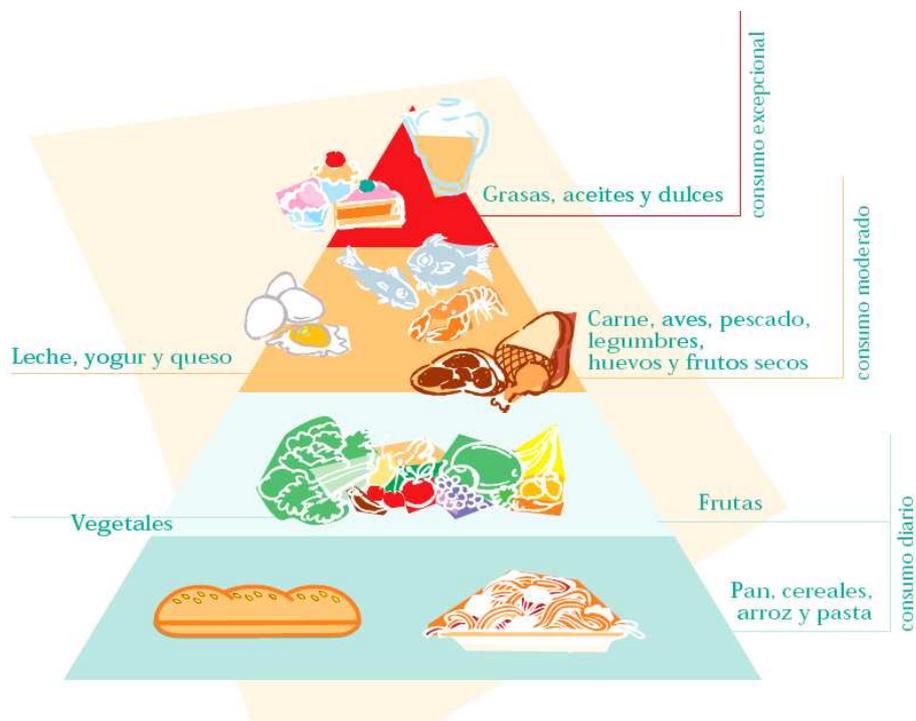
Otra estrategia complementaria para valorar el control de la diabetes es medir los niveles de hemoglobina glicosilada (Hb A₁ y Hb A₁C). Esto da una idea del control metabólico de la diabetes a largo plazo. Se suele medir cada varios meses. La Hb A₁ debe ser inferior a 6 en la diabetes melitus tipo I y menor de 6,5 en la diabetes melitus tipo II.

Debe realizarse un control de glucemia semanal.

¿Y si sospechamos estar sufriendo un ictus, cómo debemos actuar?

Si sospechamos estar sufriendo un ictus debemos avisar al Servicio de Emergencias (112). Los síntomas iniciales más habituales son pérdida de fuerza en un brazo o una pierna, alteración de la visión, dificultades para hablar, desviación de la boca y sensación de hormigueo en cara o brazo. Una rápida atención permitirá un tratamiento precoz que puede reducir la severidad de la lesión cerebral.

Anexo 1* Recomendaciones para una dieta saludable



- Hay que consumir con preferencia los alimentos reflejados en la base, mientras que a medida que ascendemos se debe consumir menos alimentos de los que figuran en el vértice.
- Escoja una alimentación con abundancia de verduras y hortalizas, cereales no azucarados, pan, pasta, arroz, patatas, legumbres y frutas frescas.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasas.
- Aumente el consumo de pescado. Puede tomar cualquier tipo de pescado, aunque el pescado blanco y el marisco tienen menos calorías.
- Seleccione cortes magros de carne, tanto de carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, caza) como de aves (pollo y pavo). Los embutidos que puede tomar son el jamón cocido y el serrano (sin grasa) y los fiambres de pavo.
- El huevo es un alimento muy nutritivo y bajo en calorías (si no está frito).
- Utilice azúcares con moderación.
- Esporádicamente (pocas veces al mes) puede tomar dulces, bollería, repostería, aperitivos de bolsa, helados, natas, cremas, salsas comerciales, carnes grasas y embutidos en general, quesos grasos o curados, platos precocinados congelados.

* Recomendaciones de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (www.seen.es).