

¿Qué es un ictus?

Un accidente cerebrovascular (ACV) o ictus se produce cuando se presenta una interrupción o reducción de la llegada de sangre a una parte del cerebro, con la consiguiente disminución de la llegada de oxígeno y nutrientes, ocasionando la muerte de células cerebrales¹. Por cada minuto que pasa se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales. En una hora, se calcula una pérdida de 120 millones de neuronas², lo que supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años.

¿Se puede prevenir un ictus?



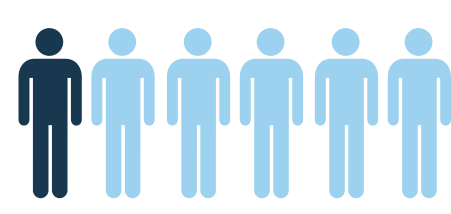
El ictus es una de las principales causas de incapacidad permanente en adultos^{3,4}.

120.000

Afecta a 120.000 personas cada año.



Es la 2ª causa de muerte. La 1ª en mujeres.

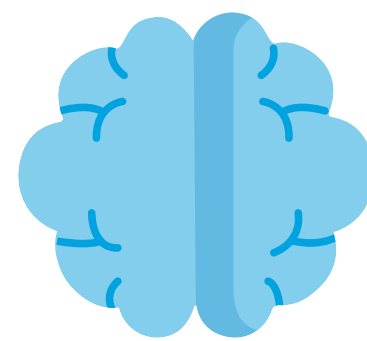


1 de cada 6 personas sufrirá un ictus en algún momento de su vida.



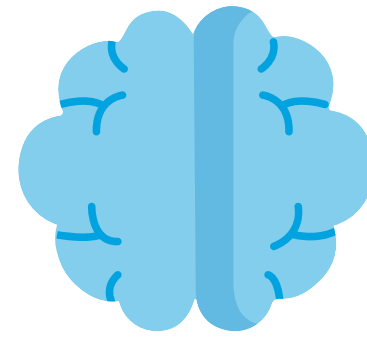
1 de cada 2 personas no se recupera del ictus.

Tipos de ictus o ACV^{3,4}:



Ictus isquémico o Infarto cerebral:

Es la causa más común de ictus. Se produce por la **acumulación de colesterol** en los vasos sanguíneos de cabeza y cuello (trombosis) o por la **impactación** en dichos vasos de coágulos sanguíneos provenientes del corazón (embolia).

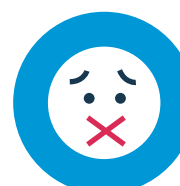
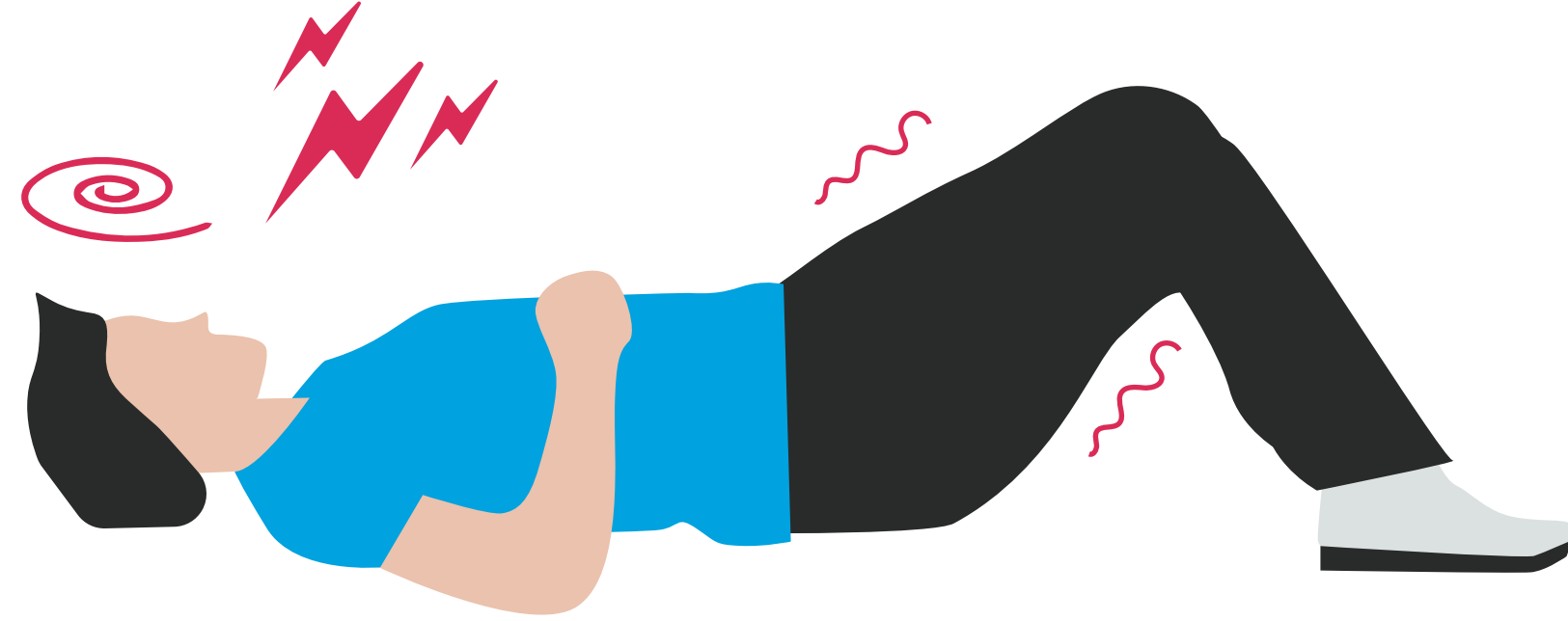


Ictus hemorrágico o derrame cerebral:

Se produce por la **rotura de un vaso sanguíneo cerebral**.

Síntomas

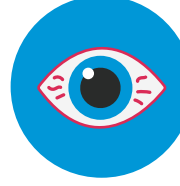
En aproximadamente un **30% de los casos aparecen síntomas** previos al ictus de escasa duración⁵. Los más comunes son^{1,3,5}:



Dificultad para hablar y comprender lo que se dice.



Parálisis u hormigueo en una mitad del cuerpo (en el brazo, la pierna o la cara).



Visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos.

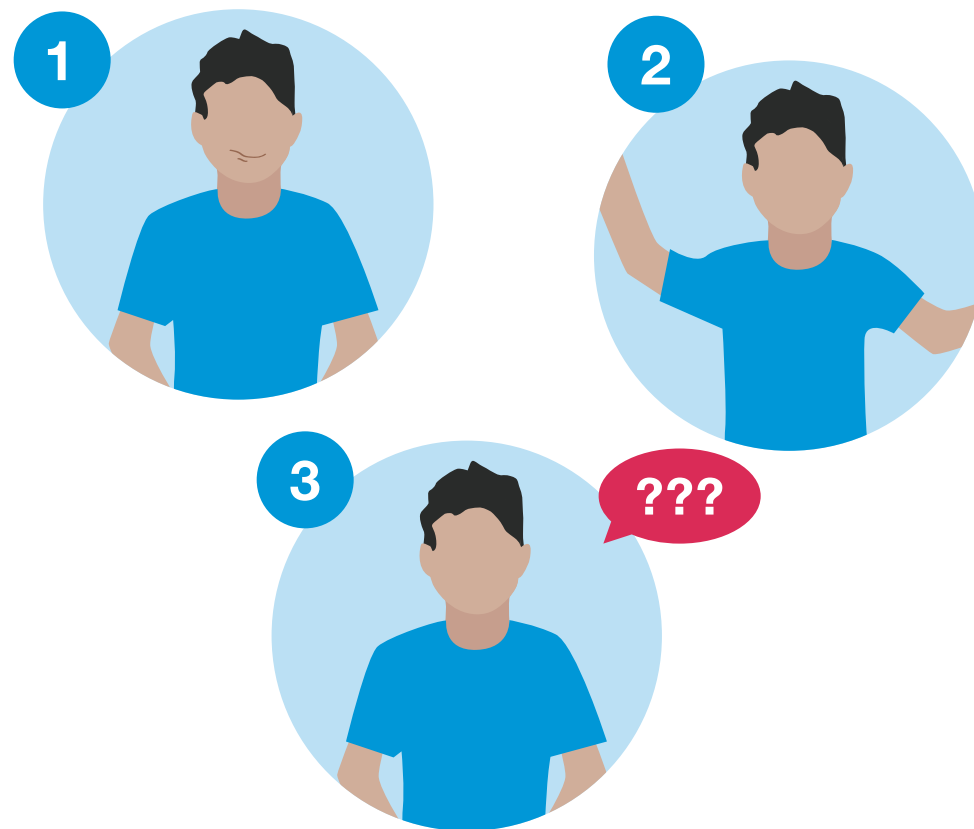


Dolor de cabeza intenso acompañado de vómitos, mareos o alteración de la conciencia.



Problemas para caminar: pérdida de equilibrio o tropezos.

¿Cómo identificarlo?



Si crees que una persona está sufriendo un ictus, pídele⁶:

- 1 Que **sonría**.
- 2 Que **levante los brazos**: ver si los dos suben hasta arriba o si alguno se queda más abajo.
- 3 Que **responda a preguntas** concretas.

Si aparecen alteraciones, debemos **llamar inmediatamente al 112** y mientras acuden^{1,5}:



Vigilar a la persona para detectar cualquier cambio. No darle nada de comer ni beber hasta que llegue la ayuda.



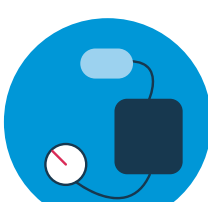
Si pierde la conciencia y respira, colocarle en **posición lateral de seguridad**.



Si no respira y tenemos conocimientos suficientes, comenzar una **RCP básica** manteniéndola hasta que llegue la ayuda.

¿Cómo prevenir un ictus?

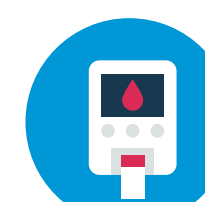
El 90% de los ictus se puede prevenir controlando las enfermedades predisponentes y factores de riesgo con cambios en el estilo de vida. **Se debe controlar**^{2,5,6}:



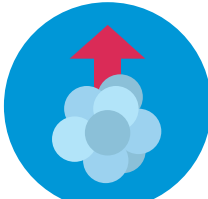
Hipertensión.



Enfermedades cardíacas.



Diabetes.



Colesterol elevado.



Consumo de alcohol, tabaco o drogas.



Sedentarismo y obesidad.

¿Qué podemos hacer para prevenir un ictus?^{5,7,8}:



Hacer **ejercicio** un mínimo de 30 minutos al día al menos tres veces a la semana.



Evitar el **estrés**.



No fumar ni consumir drogas.



Mantener un **peso adecuado** (ni delgado ni sobrepeso).



Limitar o evitar el consumo de **alcohol**.



Llevar una **alimentación variada y saludable**:
Frutas y verduras.
Proteínas magras: pollo, pescado y legumbres.
Productos lácteos.
Evitar los alimentos fritos y procesados.
Evitar las comidas con exceso de sal (consumir menos de 5 gr de sal por día)



Controlar la **tensión arterial** y el colesterol.



Realizar **controles médicos** cada vez que lo considere tu médico.

Personas que deben tener un especial cuidado⁷:



Mayores:

El riesgo de accidente cerebrovascular aumenta a medida que se envejece, sobre todo a partir de los 45 años.

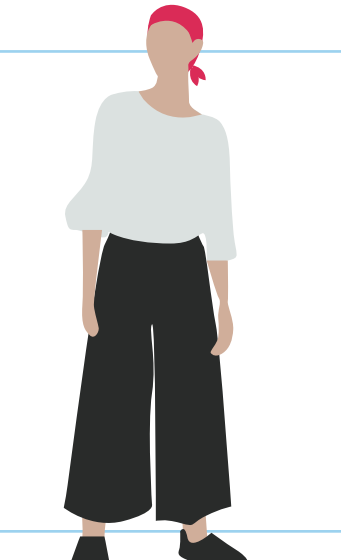


Hombres:

Los hombres tienen más riesgo de sufrir un ictus, pero son las mujeres las que tienen mayor mortalidad por esta causa.



Con antecedentes familiares.



Enfermedades:

Si se padecen **cáncer**, enfermedades crónicas renales o enfermedades autoinmunes.



Embarazadas:

tanto durante la gestación como en las semanas posteriores al parto.



El ictus es una **emergencia médica**, es vital pedir asistencia sanitaria urgente en caso de sospecha para que se active el Código Ictus (actuación sanitaria basada en el reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus con el fin de trasladar lo antes posible al paciente a un centro con una Unidad de Ictus).

Cuanto antes se trate, menos funciones cerebrales se verán afectadas, mejor será su recuperación y se limitarán las secuelas⁹.

¹Accidente cerebrovascular. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>

²El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable. Sociedad Española de Neurología. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>

³Accidente cerebrovascular o ictus. Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ictus>

⁴Ictus. Clínic Barcelona <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/ictus#:~:text=Seg%C3%BA%20el%20mecanismo%20de%20la,estructuras%20del%20sistema%20nervioso%20central.>

⁵Cada segundo cuenta: así debemos actuar ante un ictus. Cruz Roja. <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/cada-segundo-cuenta-asi-debemos-actuar-ictus>

⁶Dislipidemias y prevención del ictus: recomendaciones del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. E.J. Palacio-Portilla, et al. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485320302991>

⁷La prevención de un accidente cerebrovascular. MedLine Plus <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000678.htm>

⁸Reducir el consumo de sal. OMS. Abril, 2020. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Los%20Estados%20Miembros%20de%20la,situaci%C3%B3n%20sanitaria%20de%20la%20poblaci%C3%B3n.>