

Capítulo 9 : MÁS VALE PREVENIR: PREVENCIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

Dr. Ángel Pérez Sempere

El cerebro es nuestro órgano máspreciado. Nuestros pensamientos y sentimientos y la relación con nuestro entorno depende de él. Un ictus es un suceso potencialmente trágico que hay que evitar que ocurra y la manera de evitarlo se llama prevención. Existen dos tipos de prevención: prevención primaria y secundaria. La prevención primaria intenta evitar el ictus en los pacientes que nunca han sufrido ninguno. La prevención secundaria intenta evitar que se repita el ictus en los pacientes que ya lo han sufrido.

Entre los factores de riesgo para provocar un ictus isquémico (o sea, una embolia o una trombosis cerebral), hay algunos que no se pueden modificar, como son la edad, el sexo y la genética o historia familiar. Otros factores de riesgo vascular y estilo de vida si que se pueden modificar o controlar

Vamos a exponer brevemente los 12 consejos fundamentales para prevenir el ictus. Estos consejos son aplicables tanto en prevención primaria como secundaria.

LOS 12 CONSEJOS FUNDAMENTALES PARA EVITAR UN ICTUS

1. **A**nde y haga ejercicio con regularidad
2. **B**eba alcohol con moderación
3. **C**ontrole su colesterol
4. **C**ontrole su tensión arterial
5. **C**ontrole sus cifras de glucemia
6. **C**ontrole su peso
7. **C**uide su corazón
8. **D**ieta equilibrada
9. **N**o olvide vacunarse contra la gripe
10. **C**uide su dentadura y visite al dentista
11. **F**umar? Nada!
12. **E**vite el estrés e intente ser feliz

1. **A**nde y haga ejercicio con regularidad



Se recomienda realizar ejercicio físico al menos 3 días a la semana durante al menos 30 minutos. El ejercicio más sencillo, más ecológico y con menos riesgo es caminar. La realización

del ejercicio físico debe ser agradable y divertido para asegurar su práctica continuada.



2. **Beba alcohol con moderación**

En pacientes con consumo excesivo de alcohol se recomienda disminuir dicho consumo. No se recomienda beber más del equivalente a dos vasos pequeños de vino al día

3. **Controle su colesterol**

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Hay 2 tipos de colesterol: LDL ("colesterol malo") y HDL ("colesterol bueno"). El colesterol LDL puede acumularse en la pared de las arterias y producir ictus o ataques al corazón. Por el contrario, los niveles de colesterol HDL o "colesterol bueno" son protectores. La dieta y el ejercicio son importantes para bajar el colesterol LDL y subir el colesterol HDL, pero a veces es necesario utilizar medicamentos que ayudan a controlar las cifras de colesterol. Los fármacos más utilizados para la reducción del colesterol son las estatinas que no sólo disminuyen la cifra de colesterol sino que además tienen

efectos sobre la pared de las arterias (vasodilatadores, antitrombóticos y antiinflamatorios).

4. **Controle su tensión arterial**

La hipertensión arterial daña las arterias del cerebro y es la causa más importante de sufrir un ictus, tanto trombosis como hemorragias. El riesgo causado por la Hipertensión

se ha demostrado **tanto si está elevada la tensión arterial sistólica (máxima) como la diastólica (mínima), o ambas**. Como regla general, la tensión máxima debe ser inferior a 140 y la tensión mínima debe ser inferior a 90. En las personas con diabetes, la tensión máxima debe ser inferior a 130 y la mínima inferior a 80. Se recomienda, sobre todo a partir de los 50 años, control periódico de la tensión arterial,



con el fin de detectar hipertensión, tratarla y evitar las complicaciones.

Para controlar la tensión es necesario controlar el peso, hacer ejercicio y reducir la ingesta de sal en las comidas. A menudo, son necesarios medicamentos para reducir las cifras de tensión arterial. Siga las indicaciones del médico para "normalizar" su Tensión Arterial. Recuerde que una gran parte de pacientes hipertensos no se controlan adecuadamente la tensión arterial.

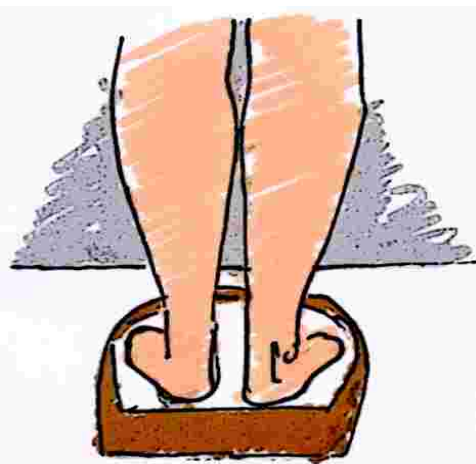
5. Controle sus cifras de glucemia

La diabetes se define como unas cifras de glucosa en sangre superiores a 126 mg/dl, en dos ocasiones distintas, estando en ayunas. Los pacientes diabéticos tienen mayor riesgo de ictus y de otros problemas circulatorios. Debe intentar conseguirse el mejor control posible de la cifras de glucemia. Se ha demostrado que un mejor control de la diabetes también reduce la tasa de complicaciones vasculares



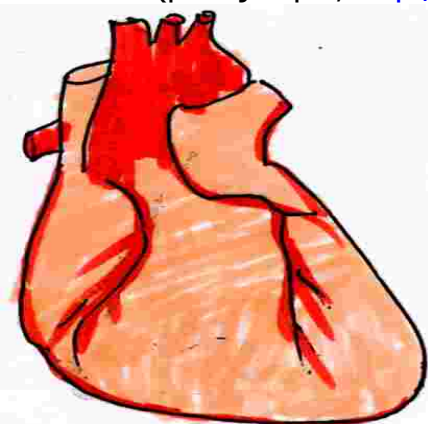
6. Controle su peso

La obesidad es una verdadera epidemia en los países desarrollados. La obesidad se define como un exceso de peso debido a la acumulación de grasa. La obesidad se asocia a mayor riesgo de ictus debido entre otras cosas a que la obesidad se asocia a hipertensión arterial, diabetes y cifras más elevadas de colesterol.



La forma de saber si nuestro peso está en los límites saludables es calcular el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por el cuadrado de la talla (en metros). El peso normal oscila entre 20 y 25 de IMC. Se define como obesidad el IMC superior a 30. En internet

disponemos de calculadoras que nos calculan nuestro IMC a partir de nuestro peso y talla (por ejemplo, <http://salud.bayer.es/adiro2/imc.htm>).



7. Cuide su corazón

Las enfermedades del corazón son una causa importante de ictus. A partir de los 65 años, el 5% de las personas sufre un tipo de arritmia que se llama fibrilación auricular.

Las personas con fibrilación auricular tienen un riesgo elevado de sufrir una embolia cerebral pero afortunadamente existen tratamientos que disminuyen de manera importante dicho riesgo. El tratamiento más efectivo es el tratamiento anticoagulante (sintrom y warfarina) aunque no todos los pacientes lo pueden utilizar. La fibrilación auricular puede producir palpitaciones o mayor fatiga de lo habitual, por lo que si usted nota estos síntomas debe consultar a su médico.

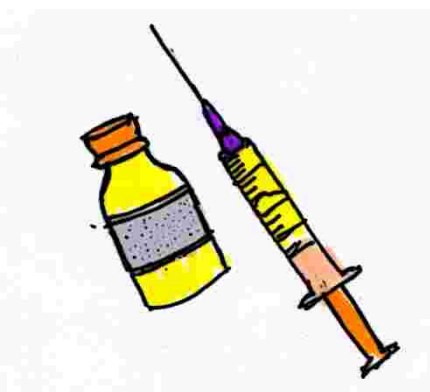


8. **Dieta equilibrada**

La dieta debe ser equilibrada. El consumo de frutas, verduras y pescado ha demostrado en varios estudios que disminuye el riesgo de ictus.

9. **No olvide vacunarse contra la gripe**

Aparte de proteger contra la gripe, la vacuna contra la gripe puede ser útil para prevenir el ictus. En un estudio publicado en una prestigiosa revista médica, las personas mayores de 65 años que se vacunaron contra la gripe tuvieron menos riesgo de morir o de ser hospitalizados por enfermedad cardíaca o ictus. Este estudio demuestra la importancia de la vacunación contra la gripe en las personas mayores.



10. **Cuide su dentadura y visite al dentista**

Las personas con infecciones periodontales tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus. Visite regularmente a su dentista y siga sus consejos. Sus dientes y su salud se lo agradecerán.



11. Fumar? Nada!

Los fumadores tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus que las personas que no fuman. Por desgracia, no solo se perjudican a ellos sino también a las personas que les rodean ya que los llamados fumadores pasivos tienen mayor riesgo de sufrir un ictus.

Por ello es importante que deje de fumar, aunque le resulte difícil. Si es necesario pida ayuda a su médico.

12. Evite el estrés e intente ser feliz

Aunque es difícil definir el estrés y la felicidad, existe evidencia científica que

sugiere que los sentimientos negativos como el estrés y la tristeza aumentan el riesgo de ictus, y los sentimientos positivos como la felicidad y el optimismo disminuyen el riesgo de ictus. Aunque esto no fuera cierto, no hay duda de que es un buen consejo que todos debemos seguir.

