

## ICTUS

---

### ¿Qué es el ictus?

La palabra **ictus** engloba un grupo de enfermedades que producen una alteración brusca de la circulación de la sangre en el cerebro, por obstrucción o rotura de una arteria. Como consecuencia una parte del cerebro sufre la falta de riego sanguíneo adecuado y las células afectadas mueren. El ictus se conoce también con otros nombres: infarto cerebral, embolia o trombosis cerebral, hemorragia cerebral, accidente cerebrovascular, apoplejía.

### ¿Por qué el ictus es importante?

Porque es la **primera causa de muerte en las mujeres y la segunda causa de muerte en hombres** en nuestro país, después de las muertes por enfermedad cardiovascular (infarto de corazón). El ictus es la **primera causa de discapacidad física en adultos** y la **segunda causa de demencia**, después de la enfermedad de Alzheimer. Así, se calcula que una de cada tres personas que padecen un ictus tendrá algún grado de discapacidad permanente.

La mayoría de ictus ocurren en mayores de 65 años, pero un ictus de cada cuatro se produce antes de esa edad. Por todo ello el ictus comporta un importante impacto sanitario y económico.

### ¿Cómo se puede reconocer un ictus?

Se puede presentar **de forma brusca** alguno de los siguientes síntomas o signos: Dificultad en el habla, pérdida de la fuerza o parálisis de una parte del cuerpo (brazo y/o pierna), pérdida de sensibilidad en cuerpo o cara, disminución de la visión o visión borrosa, dolor de cabeza muy intenso.

A efectos prácticos, si se sospecha que alguien está padeciendo un ictus se le puede pedir que haga tres cosas: que sonría (para ver si hay desviación de la comisura bucal hacia un lado), que levante a la vez los dos brazos (para comprobar que tiene fuerza) y pedirle que hable. Si no puede hacer una de estas tres cosas hay que llamar a los servicios de urgencias o acudir al centro sanitario más próximo lo antes posible.

Además, es importante tener en cuenta que si los síntomas anteriores desaparecen en unos minutos u horas hay que actuar de la misma manera, ya que se puede tratar de lo que conocemos como **Ataque Isquémico Transitorio**, que es como un aviso de ictus y que le puede preceder en días o semanas.

### ¿Por qué hay que actuar tan rápido?

Porque cuando más pronto sea el inicio del tratamiento-hablamos de las primeras horas- hay más probabilidad de recuperar esa parte del cerebro que se ha visto afectada- y al contrario, si el tratamiento se demora las secuelas pueden ser irreversibles. De ahí la frase "tiempo es cerebro".

Actualmente los diferentes servicios asistenciales de urgencias de atención primaria trabajan coordinados con los hospitalarios mediante el CODIGO ICTUS, que es un sistema de emergencia que activa los recursos necesarios con la finalidad que el paciente con sospecha de ictus pueda ser valorado y tratado por un servicio de neurología especializado de forma urgente.

### ¿Qué causas producen un ictus?

- Por obstrucción o taponamiento del flujo sanguíneo del cerebro, lo que se conoce como “ictus isquémico” (por falta de oxígeno). Hasta el 85% de ictus son de este tipo y suelen deberse al depósito de grasa en las arterias, lo que se conoce como “arteriosclerosis”, o por un coágulo sanguíneo procedente del corazón, por ejemplo por arritmia.
- Por rotura de una arteria del cerebro o “ictus hemorrágico”, que representa el 15% de los ictus. La elevación de la presión arterial sobretodo y las malformaciones arteriales son las causas más frecuentes.

### ¿Se puede prevenir el ictus?

**¡Sí!**, reduciendo y controlando los factores de riesgo que lo favorecen: **La hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes, la obesidad, la vida sedentaria, el tabaquismo, el consumo elevado de alcohol.** Hay que tener en cuenta que cuantos más factores tenga un mismo individuo, más riesgo.

El control de los factores de riesgo se puede conseguir mediante **medidas no farmacológicas**, y si es necesario con **tratamiento farmacológico**.

**Las medidas no farmacológicas** más eficaces que tenemos a nuestro alcance son las siguientes:

**Alimentación:** Dieta variada, pobre en grasas saturadas (carnes rojas) y azúcares refinados, alta en grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (pescado), rica en fibra (verduras, frutas, legumbres), con uso moderado de la sal. Si se suele beber alcohol, ha de ser también de forma moderada.

**Ejercicio físico:** Ser más activos en el día a día: caminar, subir y bajar escaleras, etc, si no se pueden realizar actividades deportivas. Por ejemplo, sería recomendable caminar a paso ligero unos 30-45 minutos tres veces a la semana (ideal a diario). Con esto se mantiene o reduce el peso, baja la presión arterial y disminuye el colesterol total, aumentando el colesterol “bueno” y disminuyendo el “malo”. Además ayuda a controlar la diabetes, muy influida por el peso corporal.

**Dejar de fumar.** No sólo protege del ictus, sino también de las enfermedades del corazón y de la circulación de las piernas, de diversos cánceres: de pulmón, de colon, entre otros.

El personal sanitario aconseja de manera **individualizada** la dieta, el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico más adecuados a cada persona. El buen cumplimiento de dichas recomendaciones es esencial para la prevención del ictus.