



El 35 % de los afectados por ictus se encuentra en edad laboral.

## Pónle freno al ictus

**E**L ICTUS o también conocido como accidente cerebrovascular (ACV) es una enfermedad que afecta a los vasos sanguíneos encargados de suministrar sangre al cerebro.

El ictus tiene lugar, cuando el vaso sanguíneo se rompe o se tapona por un coágulo o alguna otra partícula; el cerebro deja de recibir sangre, por tanto también el oxígeno que precisa.

El ictus es una enfermedad con un enorme impacto social. Es una de las causas más importantes de incapacidad permanente del adulto (el 35% de los afectados se encuentran en edad laboral) y la segunda causa de muerte (la primera en mujeres). Además, puede provocar secuelas que afecten de manera importante la calidad de vida.

Cada año, en nuestro país, se producen alrededor de 110.000-120.000 muertes; aproximadamente una muerte por ictus cada 14 minutos. El 90 % de los accidentes cerebrovasculares, son prevenibles.

Es más habitual en hombres que en mujeres, pero es mayor la mortalidad en el sexo femenino. La causa puede atribuirse al descenso en los niveles de estrógenos una vez alcanzada la menopausia. Los estrógenos ofrecen un efecto protector en la mujer frente al daño vascular.

Pero tenemos una buena noticia, el ictus es una enfermedad altamente prevenible y tratable; pero para ello debemos conocerla un poco más.

Pocas personas reconocen los signos previos al ictus. En minu-

tos, se puede destruir parte del cerebro y tener consecuencias permanentes si no se trata a tiempo.

La prevención, disminuye el riesgo. Esta, debe hacerse a cualquier edad, pero con mayor hincapié a partir de los 45 años. Debemos identificar los posibles factores de riesgo:

- **Hipertensión arterial:** Es el factor de riesgo que mejor predice el ictus. Aproximadamente un 70 por ciento de los ictus ocurren a causa de la hipertensión.

- **Enfermedades cardíacas:** Las personas que padecen problemas cardíacos tienen el doble de posibilidades de padecer este problema.

- **Hipercolesterolemia:** Es importante tener no solo controlados los niveles de colesterol total, sino también una buena distribución de LDL y HDL (conocidos como colesterol malo y colesterol bueno respectivamente).

- **Obesidad:** Puede deberse a la relación comprobada de la obesidad, con la hipertensión, dislipemia, etc. El patrón de obesidad central, caracterizado por los depósitos de grasa abdominales, se asocia más estrechamente con el riesgo de ictus.

- **Diabetes mellitus:** La diabetes es un factor de riesgo independiente y está relacionada en gran medida con la presión sanguínea elevada, hipercolesterolemia y sobrepeso. Aunque la diabetes se puede tratar, padecerla incrementa el riesgo de ictus.

- **Sedentarismo:** La mayoría



El ictus se produce al romperse un vaso sanguíneo del cerebro.

de las guías para la prevención del ictus recomiendan realizar ejercicio físico de intensidad moderada a diario.

- **Consumo de tabaco** u otras drogas: La nicotina daña el sistema cardiovascular.

- **Alcohol:** Su ingesta aumenta la presión sanguínea, el riesgo de obesidad, los triglicéridos, y puede desencadenar fallo cardíaco y, en consecuencia un ictus.

En definitiva una vida sana disminuye el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular.

Otros factores a tener en cuenta:

- **Edad avanzada:** Pasados los 55 años, cada década vivida dobla el riesgo de padecer un ictus.

- **Sexo:** Se producen, casi la misma cantidad de ictus en los dos sexos; siendo más letales en mujeres.

- **Herencia familiar:** El riesgo de sufrir un ictus es mayor si tenemos antecedentes familiares.

- **La estación del año:** Las muertes por ictus ocurren con más frecuencia con temperaturas extremadamente frías o calurosas.

### Síntomas

En general, los ictus son de inicio súbito y rápido desarrollo. Causan una lesión cerebral en minutos. En función del área del cerebro afectada pueden producirse muchos síntomas diferentes.

- Pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo (cara, brazo y pierna del mismo lado).

- Dificultad para hablar.
- Pérdida de sensibilidad u hormigueos en la mitad del cuerpo.

- Pérdida súbita de visión en un ojo.

- Dolor de cabeza muy intenso distinto del habitual.

Cada minuto que pasa, las posibilidades de recuperación se reducen. De ahí la importancia

de actuar con rapidez y aprovechar la neuroplasticidad del cerebro que hace que, en esas primeras horas, sea más fácil recuperar las funciones cerebrales afectadas.

### ¿Cómo actuamos?

- Reconocer rápidamente los signos y síntomas del ictus.

- Activar con rapidez los servicios de emergencia.

- El paciente será trasladado al centro hospitalario, evaluado por el especialista, se iniciará de inmediato el tratamiento preciso (en ocasiones incluye cirugía).

- Cuando el ictus ya haya pasado, el tratamiento dependerá de las incapacidades que le hayan quedado al paciente.

Es importante saber reconocer los síntomas y actuar, pero siempre será más efectivo poder prevenirlo, ¿qué hacemos para ello?

- Seguir una alimentación saludable: Pieza clave para mantener bajo control nuestro perfil lipídico, triglicéridos y evitar problemas de sobrepeso u obesidad.

- Realizar ejercicio de forma habitual y moderada: Los problemas derivados de una vida sedentaria pueden provocar otros problemas que a su vez causen un ictus.

- No fumar: Además, la exposición pasiva al tabaco también aumenta la probabilidad de sufrir un ictus.

- Moderar el consumo de alcohol.

- Llevar un control de la tensión arterial de forma regular: Para ello se pueden llevar controles sobre la tensión arterial. En aquellas personas que no hayan sufrido un ictus anteriormente la tensión arterial debería ser inferior a 140/90; para quien tenga antecedentes o otras patologías, estos valores requeridos pueden ser inferiores.

Los farmacéuticos comunitarios pueden ejercer una labor fundamental en la educación sanitaria y prevención del ictus, así como en la actuación urgente para saber detectarlo. El profesional farmacéutico, juega un papel muy importante en la adherencia a los tratamientos y seguimiento de hábitos de vida para evitar un segundo ictus. ●

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**



