

[adn](#) » [local](#) » [valencia](#)

## Acabar con tabaquismo y sedentarismo, consejos para prevenir el ictus

EFE , Valencia | 28/10/2010 - hace 9 minutos | comentarios | +0 -0 (0 votos)

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante aconsejan acabar con el tabaquismo, el sedentarismo y las cifras elevadas de colesterol y presión arterial para prevenir el ictus.

En la víspera del Día Mundial de la Ictus, estas entidades colegiales de enfermería han dado a conocer una serie de consejos prácticos, según han informado en un comunicado, para prevenir esta enfermedad que, en España, constituye la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en varones.

Según la nota, el ictus representa también la primera causa de discapacidad grave en el adulto y es la segunda causa de demencia y se presenta generalmente en personas portadoras de los llamados factores de riesgo vascular (FRV), entre los cuales la hipertensión arterial (HTA) es el de mayor importancia.

Las organizaciones colegiales de Enfermería han advertido de que el riesgo del ictus se incrementa de forma proporcional al número de cigarrillos al día y es mayor para las mujeres respecto a los varones y al suprimir el tabaco, el riesgo se reduce al de los no fumadores al cabo de 3-5 años.

Además, han recomendado hacer ejercicio físico de intensidad moderada a diario como caminar a buen paso durante 30 minutos y evitar la actividad física enérgica realizada de forma esporádica.

Del mismo modo, han señalado que algunos hábitos dietéticos como el consumo excesivo de sal, que aumenta la presión arterial, se relacionan con el riesgo de ictus, mientras que las dietas ricas en vegetales y fruta pueden prevenirlo por su efecto antioxidante o por medio del aumento de los niveles de potasio.

Los ictus pueden presentarse a cualquier edad, aunque son más frecuentes a partir de los 60 años y un 30% mayor en los varones; sin embargo, hasta un 15% de los ictus ocurren en pacientes menores de 45 años.

Los factores de riesgo vascular (FRV) clásicos para el infarto cerebral, además de la HTA, son el aumento del colesterol o triglicéridos, la diabetes, el tabaquismo, la ingesta excesiva de alcohol, hiperuricemia, el sedentarismo, la obesidad o la apnea del sueño, entre otros.

Los síntomas con que puede presentarse un ictus son muy variados, y dependen de la zona del cerebro lesionada, pero los más frecuentes son pérdida de fuerza o de sensibilidad en la mitad del cuerpo; pérdida de visión transitoria o permanente en un ojo; dificultad para hablar o para comprender el lenguaje y dolor de cabeza muy intenso, de inicio brusco y distinto del habitual.

El ictus es un trastorno de la circulación cerebral, de comienzo súbito, que originará la destrucción de una parte del cerebro y se considera la tercera causa de muerte en el mundo, mientras que en España la incidencia de esta enfermedad es todavía mediana, en comparación con las zonas de Rusia y Finlandia, cuya prevalencia es cada vez mayor.