

# El CECOVA aconseja acabar con el tabaquismo, el sedentarismo y el colesterol y para prevenir el ictus ::

**E**l Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han aconsejado este jueves, en la víspera del Día Mundial de la Ictus, acabar con el tabaquismo, el sedentarismo, el colesterol y presión arterial para prevenir el ictus, en España, constituye la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en varones, además de representar también la primera causa de discapacidad grave en el adulto y es la segunda causa de demencia.

En este sentido, han advertido de que el riesgo de ictus se incrementa de forma proporcional al número de cigarrillos/día y es mayor para las mujeres respecto a los varones. Sin embargo, al suprimir el tabaco el riesgo de ictus se reduce al de los no fumadores al cabo de 3-5 años.

Además, recomendaron evitar el sedentarismo mediante la realización de ejercicio físico de intensidad moderada a diario (caminar a buen paso durante 30 minutos), y evitar la actividad física enérgica que se realiza de forma esporádica. El ejercicio físico aumenta la sensibilidad a la insulina, reduce la agregación plaquetar, reduce el peso y la presión sanguínea.

Del mismo modo, recordaron que también 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 prevenir el ictus por su efecto antioxidante o por medio del aumento de los niveles de potasio. Además, debe limitarse el consumo de grasas saturadas y colesterol, y consumir cantidades adecuadas de vegetales y fruta.

Un 15% DE ICTUS EN MENORES DE 45 AÑOS

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. El ictus 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, tanto para el infarto como para la hemorragia cerebral.

Los 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, entre otros. Estos factores facilitan el desarrollo de la arteriosclerosis, y la formación de «placas de ateroma» en la pared de las arterias, pudiendo llegar a obstruir el paso de la sangre. Recientemente se ha incluido entre los FRV el síndrome de apnea del sueño.

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.