

## El ictus se puede prevenir

**Publicado:** 02-11-2011 10:22:42

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han ofrecido, con motivo del Día Mundial de la Ictus celebrado el 29 de octubre, una serie de consejos útiles para prevenir esta enfermedad que, en España, constituye la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres, además de representar también la primera causa de discapacidad grave en el adulto y es la segunda causa de demencia.

Así, las organizaciones colegiales de enfermería han recordado que el ictus se puede prevenir si se controlan los factores de riesgo que lo provocan, que son, básicamente, el tabaquismo, el sedentarismo y unas cifras elevadas de colesterol y presión arterial.

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. Además, han recomendado evitar el sedentarismo caminando a buen paso diariamente durante treinta minutos y evitar la actividad física enérgica que se realiza de forma esporádica. Del mismo modo, han recordado 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 prevenirlo por su efecto antioxidante o por medio del aumento de los niveles de potasio.