

## El tabaquismo es el principal factor de riesgo en jóvenes para sufrir un ictus, según el CECOVA

Comunidad Valenciana | 26/10/2012 - 12:36h

VALENCIA, 26 (EUROPA PRESS)

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) junto los **colegios profesionales** de Alicante, Castellón y Valencia han advertido este viernes de que el tabaquismo se ha convertido en el principal factor de **riesgo** para sufrir un **ictus** o **infarto cerebral** en personas jóvenes.

El CECOVA ha recordado, con motivo del Día Mundial del Ictus que se celebra el lunes, una serie de consejos para prevenir esta enfermedad que constituye en España la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en varones, además de ser también la primera causa de discapacidad grave en adultos y la segunda causa de demencia.

Así, el consejo y los responsables de los colegios profesionales de Enfermería han recordado que el ictus se puede prevenir si se controlan los factores de riesgo que lo provocan: el tabaquismo, el sedentarismo y unas cifras elevadas de colesterol y presión arterial.

Según han explicado en un comunicado, el riesgo de ictus se incrementa de forma proporcional al número de cigarrillos consumidos al día y es mayor para las mujeres respecto a los varones. Al suprimir el tabaco, el riesgo de ictus se reduce al de los no fumadores al cabo de 3 a 5 años.

Además, los expertos recomiendan realizar ejercicio físico de intensidad moderada a diario, como caminar a buen paso durante 30 minutos, y evitar la actividad física enérgica que se realiza de forma esporádica. Han detallado que el ejercicio físico aumenta la sensibilidad a la insulina, reduce la agregación plaquetar, reduce el peso y la presión sanguínea.

También han recordado desde el CECOVA 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 debido al aumento de los niveles de potasio. Además, aseguran que debe limitarse el consumo de grasas saturadas y colesterol, y consumir cantidades adecuadas de vegetales y fruta.

### PREVALENCIA DEL ICTUS

Las mismas fuentes han explicado que los ictus pueden presentarse a cualquier edad, aunque son más frecuentes a partir de los 60 años y su presencia es un 30 por ciento mayor en los varones. Sin embargo, hasta un 15 por ciento 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 o la obesidad. 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.

### SÍNTOMAS

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.