

Martes, 28 Octubre 2014. Actualizado a las 11:36h

LA RAZÓN.es

OPINIÓN
Alfonso Ussia
Sociología del
Bernabéu

EL TIEMPO Elige tu localidad

Ofrecido por: Madrid

Max. 24°C
Min. 9°C

OPINIÓN ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA SOCIEDAD SALUD RELIGIÓN DEPORTES MOTOR CULTURA TOROS VIAJES LIFESTYLE

SE HABLA DE

Operación Púnica
Estado IslámicoEl desafío independentista
Brote de ébola

Podemos

Casa Real

Arte, Cultura y Espectáculos

Liga BBVA

Caso ERE

Inicio Salud

SALUD

El tabaquismo, principal factor de infarto cerebral en jóvenes

Me gusta 1
Twitter 01
Ver Comentarios

Los ictus pueden presentarse a cualquier edad Alejandro Olea

Hace 40 minutos

Ep. Valencia.

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante, con motivo del Día Mundial del Ictus que se celebra este miércoles, han ofrecido una serie de recomendaciones para prevenir esta enfermedad que, 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.

La Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunitat Valenciana ha alertado en un comunicado de que "el tabaquismo se ha convertido en el principal factor de ictus o infarto cerebral en personas jóvenes".

Al respecto, ha indicado 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, ha advertido de que el riesgo de ictus se incrementa de forma proporcional al número de cigarrillos al día y es mayor para las mujeres respecto a los varones. Asimismo, ha indicado que al suprimir el tabaco el riesgo de ictus se reduce al de los no fumadores al cabo de entre tres y cinco años.

Además, el Cecova recomienda evitar el sedentarismo mediante la realización de 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. En esta línea, ha explicado que el ejercicio físico "aumenta la sensibilidad a la insulina, reduce la agregación plaquetar, reduce el peso y la presión sanguínea".

Del mismo modo, ha comentado 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 prevenir el ictus por su efecto antioxidante

o por medio del aumento de los niveles de potasio. Además, aconseja que se limite el consumo de grasas saturadas y colesterol, y consumir cantidades adecuadas de vegetales y fruta.

Ictus y edad

Los ictus pueden presentarse a cualquier edad, aunque son más frecuentes a partir de los 60 años y 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.

VÍDEOS

NOTICIAS DEPORTES



Así rescató la guardia costera americana a 8 naufragos cubanos



La firma de hipotecas se dispara en agosto un 24% y suma tres meses de ascensos



El El difunde un vídeo de John Cantlie desde Kobani para negar la «retirada» yihadista

MÁS RECIENTES MÁS LEIDO

1 En 2029, uno de cada tres hogares estará formado por una sola persona

2 Recuperan un cadáver del «Sewol» más de seis meses después del hundimiento

3 Pau Gasol: «El cambio de equipo me ha rejuvenecido»

ayudamos
a cumplir
tu deseo de
ser madre2 inseminaciones
artificiales
787€HOSPITAL
QUIRÓN
Valencia