

Comunidad Valenciana

RECOMIENDA HACER EJERCICIO FÍSICO

El tabaquismo es el principal factor de infarto cerebral en personas jóvenes, según el Cecova

Comunidad Valenciana | 28/10/2014 - 10:37h

VALENCIA, 28 (EUROPA PRESS)

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.

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 y 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.

Te recomendamos



Dos hombres violan a un británico de 24 años durante la Oktoberfest



El actor Stephen Collins confiesa haber abusado sexualmente de menores



Luis Suárez, del Clásico al derbi



Difunden el vídeo de una presunta agresión de Maradona a su novia

En otras webs



Menús para ayudar a acelerar el tránsito (AlimentaSonrisas.es)



Tres claves para reducir el exceso de colesterol (Alimenta Sonrisas)



Las ventajas del papel como alternativa a los envases (APP)



Los barrios más "in" para mudarte en Barcelona (Api Noticias inmobiliarias)

recomendado por [Normas de participación](#)

0 Comentarios

Regístrate

3 conectados

	Seguir		Compartir en	Comentar como
--	--------	--	--------------	---------------

Recientes | Antiguos

Powered by Livefyre