

LA ENFERMEDAD VASCULAR CEREBRAL (EVC) ES UN PROBLEMA IMPORTANTE DE SALUD PÚBLICA

Dr. Eduardo García Solís.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), es considerada la segunda causa global de muerte en el mundo, siendo los países de ingresos medios y bajos, los más afectados. Todos somos propensos a presentar.

Se conoce como enfermedad vascular cerebral (EVC) a una disminución de flujo sanguíneo en el cerebro, acompañada de alteraciones cerebrales de manera momentánea o permanente.

Se clasifica en 2 subtipos: isquémica y hemorrágica.

Isquémica cerebral transitoria: Se produce por la interrupción del flujo sanguíneo. Los síntomas duran unos pocos minutos y el paciente se recupera totalmente en menos de 24 horas. Es considerada como una urgencia médica.

Infarto Cerebral: Aparece cuando el flujo sanguíneo se interrumpe por una obstrucción, que puede ser por causada por grasa o sangre, en un vaso

sanguíneo. Hemorragia: Se presenta cuando un vaso sanguíneo se rompe, causando un sangrado dentro del cerebro.

Que dicen nuestros amigos de la escuela de medicina de Harvard, para prevenir una enfermedad vascular cerebral

¿Qué se puede hacer? La edad nos hace más susceptibles a tener un accidente cerebrovascular, al igual que tener una madre, un padre u otro pariente cercano que haya tenido una enfermedad cerebrovascular. No puede revertir los años o cambiar su historial familiar, pero hay muchos otros factores de riesgo que puede controlar, siempre que esté al tanto de ellos. Hay siete formas de comenzar a controlar los riesgos para evitar un derrame cerebral, antes de que se presente.

1. Baje la presión arterial

La presión arterial alta es un factor enorme, duplicando o incluso cuadruplicando su riesgo de enfermedad cerebrovascular si no se controla. La presión arterial alta es el mayor contribuyente tanto en hombres como en mujeres. Controlar la presión arterial y, si está elevada, tratarla, es probablemente la mayor diferencia que las personas pueden hacer para su salud vascular. Objetivo ideal: mantener una presión arterial de menos de 135/85. Pero para algunos, un objetivo menos agresivo (como 140/90) puede ser más apropiado. Cómo lograrlo: Reduzca la sal en su dieta a no más de 1,500 miligramos por día (aproximadamente media cucharadita). Evite los alimentos ricos en colesterol, como las hamburguesas, el queso y el helado. Coma de 4 a 5 tazas de frutas y verduras todos los días, una porción de pescado dos a tres veces por semana y varias porciones diarias de granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Haga más ejercicio, al menos 30 minutos de actividad al día y más, si es posible. Deja de fumar, si fumas. Si es necesario, tomar medicamentos para la presión arterial.

2. Perder peso, la obesidad, así como las complicaciones relacionadas con ella (incluida la presión arterial alta y la diabetes), aumentan las probabilidades de sufrir un derrame cerebral. Si tiene sobrepeso, perder tan poco como 5 kilos puede tener un impacto real en su riesgo de derrame cerebral. Objetivo: si bien un índice de masa corporal ideal (IMC) es de 25 o menos, puede que no sea realista para usted. Trabaje con su médico para crear una estrategia de pérdida de peso personal. Cómo lograrlo: Intente comer no más de 1,500 a 2,000 calorías por día (dependiendo de su nivel de actividad y su Índice de masa corporal actual (IMC)). Aumente la cantidad de ejercicio que realiza con actividades como caminar, jugar, nadar, golf o jugar al tenis, y hacer que la actividad sea parte de cada día.

3. Haz más ejercicio. El ejercicio contribuye a perder peso y disminuir la presión arterial, pero también es independiente como reductor de riesgo. Objetivo: hacer

ejercicio con intensidad moderada al menos cinco días a la semana. Cómo lograrlo: Camine por su vecindario todas las mañanas después del desayuno, ir al gimnasio con amigos., cuando haga ejercicio, alcanza el nivel en el que respiras con dificultad, pero aún pueda hablar. Suba las escaleras en lugar de un ascensor cuando pueda. Si no tiene 30 minutos consecutivos para hacer ejercicio, divídalo en sesiones de 10 a 15 minutos varias veces al día.

4. Si bebes. Hazlo con moderación. Beber un poco de alcohol puede disminuir su riesgo de enfermedad vascular cerebral. Los estudios muestran que si toma aproximadamente una bebida por día, su riesgo puede ser menor, una vez que empiezas a tomar más de dos bebidas por día, el riesgo aumenta. Objetivo: No beber alcohol o hacerlo con moderación. Cómo lograrlo: No tome más de un vaso de alcohol al día. Haga que el vino tinto sea su primera opción, ya que contiene resveratrol, que se cree que protege el corazón y el cerebro. Cuida tus porciones. Una bebida de tamaño estándar es un vaso de vino (150 mililitros), una cerveza de (360 mililitros) o un vaso de licor fuerte de 45 mililitros.

5. Tratar la fibrilación auricular. La fibrilación auricular es una forma de ritmo cardíaco irregular que hace que se formen coágulos en el corazón. Esos coágulos pueden viajar al cerebro y producir un derrame cerebral. La fibrilación auricular conlleva un riesgo de enfermedad cerebrovascular casi cinco veces mayor. Objetivo: si tiene fibrilación auricular, trátela. Cómo lograrlo: Si tiene síntomas como palpitaciones del corazón o dificultad para respirar, consulte a su médico para un examen. Es posible que deba tomar un medicamento anticoagulante (diluyente de la sangre) como la warfarina o uno de los medicamentos anticoagulantes de acción directa más nuevos para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular debido a la fibrilación auricular. Sus médicos pueden guiarlo a través de este tratamiento.

6. Tratar la diabetes

El nivel alto de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos con el tiempo, lo que hace que sea más probable que se formen coágulos en su interior. Objetivo: mantener su azúcar en la sangre bajo control. Cómo lograrlo: Controle su nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones de su médico. Use dieta, ejercicio y medicamentos para mantener su azúcar en la sangre dentro del rango recomendado.

7. Dejar de fumar

Fumar acelera la formación de coágulos, espesa la sangre y aumenta la cantidad de acumulación de placa en las arterias. Junto con una dieta saludable y el ejercicio regular, dejar de fumar es uno de los cambios de estilo de vida más

poderosos que lo ayudarán a reducir significativamente el riesgo de una enfermedad vascular cerebral. Objetivo: dejar de fumar. Cómo lograrlo: Pídale consejo a su médico sobre la manera más adecuada para que deje de fumar. No te rindas La mayoría de los fumadores necesitan varios intentos para dejar de fumar. Considera que cada intento te acerca un paso más para superar exitosamente el hábito.

Demasiadas personas ignoran los signos de una enfermedad vascular, porque cuestionan si sus síntomas son reales. No espere si tiene algún síntoma inusual. Escucha a tu cuerpo y confía en tus instintos. Si algo está mal, obtén ayuda profesional de inmediato.

La National Stroke Association (Asociación Nacional de Enfermedades cerebrovasculares en Estados Unidos) ha creado un acrónimo fácil para ayudarlo a recordar y actuar sobre los signos de un derrame cerebral.

Los signos de un accidente cerebrovascular incluyen:

- **Debilidad en un lado del cuerpo**

- **Entumecimiento de la cara**

- **Dolor de cabeza inusual y severo**

- **Pérdida de la visión**

- **Entumecimiento y hormigueo**

- **pasos inestables.**

Eduardo García Solís