



29 de octubre: Día Mundial del Ictus

## **1 de cada 4 adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida**

- En España unas 110.000 personas sufren un ictus cada año, de los cuales al menos un 15%% fallecerán.
- El ictus es la segunda causa de muerte en la población española y la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto.
- Los hábitos de vida saludables ayudarían a reducir significativamente -entre un 80 y un 90%- el número de nuevos casos de ictus. La SEN acaba de publicar el documento "Recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología para la prevención del ictus. Actuación sobre los hábitos de vida y la contaminación atmosférica", con consejos sobre hábitos saludables para evitar el desarrollo de esta enfermedad.
- Los pacientes con COVID-19 tienen ictus más graves que aquellas personas que no padecen la infección y el riesgo de muerte o dependencia en pacientes con ictus y con COVID es hasta 4 veces mayor que en los no COVID.
- Haber padecido un ictus aumenta tres veces el riesgo de fallecer por COVID-19.
- Durante la pandemia, el Código Ictus se activó un 28% menos en marzo de 2020, que en marzo de 2019. En algunos hospitales esta reducción en la atención de casos de ictus no fue significativa, pero en otros se ha visto disminuida en más del 50%.

**28 de octubre de 2020.-** El 29 de octubre es el Día Mundial del Ictus, una fecha que este año ha querido dedicarse a incidir sobre la importante prevalencia que tiene esta enfermedad neurológica en todo el mundo -1 de cada 4 adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida- y sobre la trascendencia de prevenir activamente esta enfermedad cerebrovascular para reducir el significativo número de casos nuevos que se producen cada año -hasta un 90% de los casos se podrían prevenir con un adecuado control de los factores de riesgo modificables de esta enfermedad-.

Y es que, en todo el mundo, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año y, como resultado, 5,5 millones morirán. Además, las tendencias actuales sugieren que, si no se llevan a cabo acciones que lo impidan, el número de ictus anuales aumentará un 35% y el de muertes un 39%, es decir, hasta los 17,5-18 millones de casos nuevos al año y aproximadamente hasta los 7-8 millones de muertes al año. El ictus es, además, la principal causa de discapacidad en el mundo.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 110.000 personas sufren un ictus cada año, de los cuales al menos un 15% fallecerán y, entre los supervivientes, en torno a un 30% se quedará en situación de dependencia funcional. Esta enfermedad cerebrovascular es ya la segunda causa de muerte en la población española (la primera en mujeres), la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia.

*“Se denomina ictus a cualquier episodio en el que se interrumpe el flujo sanguíneo que llega al cerebro. La causa más frecuente suele ser por un coágulo en alguno de los vasos que le suministran sangre, es lo que llamamos ictus isquémico. Pero también puede producirse por la ruptura de alguno de estos vasos, produciendo una hemorragia: en este caso se tratará de un ictus hemorrágico”, explica la Dra. María Alonso de Leciñana, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “En todo caso, e independientemente del tipo de ictus del que estemos hablando, se trata de una enfermedad cuya evolución y pronóstico depende enormemente del tiempo en el que se tarde en revertir esta situación. En el caso del ictus, cada minuto, cuenta. Por eso es tan importante llamar al 112 ante la presencia de algún síntoma de esta enfermedad neurológica como es: pérdida de fuerza repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo; la alteración repentina del habla con dificultad para expresarse o para entender lo que se nos dice; la pérdida súbita de visión parcial o total en uno o ambos ojos; o dolor de cabeza súbito de intensidad inhabitual y sin causa aparente”.*

La incidencia de esta enfermedad aumenta significativamente con la edad, sobre todo a partir de los 65 años, y este incremento es exponencial a partir de los 85 años, tanto para los ictus isquémicos como para los hemorrágicos. Por esa razón, el envejecimiento de la población y otros cambios sociodemográficos de nuestro país, apuntan a que las enfermedades cerebrovasculares seguirán aumentando.

En todo caso, el ictus no es una enfermedad que afecte solo a personas mayores. Según datos del registro de la SEN, el 27% de los ictus atendidos en los hospitales españoles corresponden a personas de menos de 65 años y 8% a pacientes con menos de 50 años.

Además, independientemente de que la edad sea un factor de riesgo, existen otros muchos factores de riesgo modificables como el consumo de tabaco, de alcohol, la inactividad física, la dieta poco saludable, el estrés, la hipertensión, la fibrilación auricular, el colesterol, la diabetes o la obesidad, que si se previenen o se tratan adecuadamente, ayudarían a reducir significativamente -entre un 80 y un 90%- el número de nuevos casos.

### **Hábitos de vida saludable contra el ictus**

A este respecto, el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología ha publicado recientemente en la revista *Neurología* el documento “Recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología para la prevención del ictus. Actuación sobre los hábitos de vida y la contaminación atmosférica”, con consejos sobre hábitos saludables para evitar el desarrollo de esta enfermedad.

*“La actuación sobre los hábitos de vida constituye una piedra angular en la prevención primaria y secundaria del ictus. La abstinencia o cese del hábito tabáquico, del consumo excesivo de alcohol, evitar la exposición a estrés crónico, evitar el sobrepeso o la obesidad, seguir una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva y frutos secos, así como la práctica regular de actividad física, son medidas fundamentales para reducir el riesgo de sufrir un ictus. Además, aconsejamos desarrollar políticas encaminadas a disminuir la contaminación atmosférica, que también es un gran factor de riesgo. Por otra parte, y aunque no sean hábitos de vida en sí, tampoco podemos olvidar hacer la necesaria recomendación de controlar adecuadamente la tensión arterial, el azúcar y el colesterol”,* señala la Dra. María Alonso de Leciñana.

De acuerdo a este documento, en el que se ha realizado una profunda revisión a la evidencia científica existente, las personas fumadoras tienen el doble de riesgo de sufrir un ictus isquémico y entre dos y cuatro veces más de padecer un ictus hemorrágico. Además, el humo del tabaco también se ha relacionado con daño arterial temprano y, la exposición al humo en personas no fumadoras, también se ha asociado con un incremento del riesgo de ictus. Se ha calculado que, al cabo de un año de abandonar el tabaco, el riesgo de ictus se reduce a la mitad y que a los cinco años el riesgo se iguala al de los no fumadores.

También existe una clara relación entre el consumo excesivo de alcohol y el riesgo de ictus. El consumo excesivo de alcohol se asocia sobre todo con un aumento del riesgo de ictus hemorrágicos. Por otro lado, el consumo de grandes cantidades de alcohol en cortos periodos de tiempo se asocia como responsable de un importante factor de riesgo de los ictus isquémicos.

El estrés crónico también se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cerebrovasculares. Mientras que el estrés psicosocial supone un factor de riesgo para esta enfermedad tan importante como lo es la diabetes -sobre todo aumenta el riesgo de ictus hemorrágico-; el estrés laboral también se ha relacionado con un aumento en el riesgo de sufrir ictus, sobre todo en el caso de los ictus isquémicos.

Asimismo, la obesidad es un factor de riesgo establecido para el ictus. Además, la obesidad está directamente relacionada con otros factores de riesgo como el sedentarismo, la hipertensión arterial o la diabetes. Cualquier persona obesa que consiga disminuir al menos un 10% de su peso original, conseguirá reducir un 21% del riesgo de sufrir un ictus.

Por otra parte, una dieta baja en sal y en grasas saturadas y rica en frutas y vegetales y la práctica regular de actividad física moderada o intensa (al menos 4 horas a la semana) también se asocia a menor riesgo de ictus. Por esa razón, la SEN recomienda la práctica de actividad física moderada de 150 minutos/semana o la actividad física vigorosa de 75 minutos/semana para reducir el riesgo de ictus.

Finalmente señalar que multitud de estudios epidemiológicos han demostrado la existencia de una relación directa entre la contaminación del aire y la incidencia de enfermedades vasculares. Se atribuye a la contaminación atmosférica el 19% de la mortalidad vascular y el 21% de las muertes por ictus.

### **Ictus y COVID-19**

*“A lo largo de estos últimos meses se ha publicado numerosa información –en ocasiones contradictoria- sobre la incidencia de ictus en enfermos de COVID-19 o sobre el riesgo de los pacientes con antecedentes de ictus en tener un peor pronóstico en caso de contraer esta enfermedad”, comenta la Dra. María Alonso de Leciñana. “Aunque como en otras infecciones, el estado proinflamatorio y de hipercoagulabilidad inducido por el COVID-19 puede desencadenar la aparición de ictus en pacientes predispuestos, actualmente no podemos afirmar que la infección por coronavirus aumente específicamente el riesgo de padecer un ictus y desde luego el ictus no es una de las principales complicaciones de la infección. En todo caso, los datos sí apuntan a que los pacientes con COVID-19 que sufren un ictus, lo padecerán de forma más grave y tendrán peor evolución”.*

Y es que el riesgo de muerte o dependencia en pacientes con ictus y con COVID-19 es hasta 4 veces mayor que en los no COVID. Además, el ictus es la complicación neurológica grave más frecuente entre las personas que han padecido COVID-19, de acuerdo al Registro que está llevando a cabo la Sociedad Española de Neurología.

*“Aunque en este momento el ictus no es una de las complicaciones principales de la COVID-19, algunos estudios también apuntan a que tener antecedentes de ictus aumenta 3 veces el riesgo de fallecer por esta infección. Por lo tanto, aconsejamos a todas aquellas personas que hayan superado un ictus, igual que al resto de la población, que sigan estrictamente las normas para evitar el contagio”, mantiene la Dra. María Alonso de Leciñana. “Además debemos recordar que no se debe dejar de acudir al hospital por miedo a contagiarse con COVID-19, en caso de alguna persona piense que puede estar sufriendo un ictus. El ictus es una urgencia médica y los sistemas de atención al ictus siguen estando plenamente operativos a pesar de la pandemia y los hospitales ofrecen todas las garantías para evitar contagios”.*

Y es que, de acuerdo a la encuesta que acaba de finalizar el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, en el que participaron el 75% de las Unidades de Ictus que hay en España, el Código Ictus se activó un 28% menos en marzo de 2020, que en marzo de 2019. Y aunque esta reducción no fue igual en todos los hospitales -en algunos no ha sido significativa, pero otros se ha visto disminuida en más del 50%- estos datos parecen no estar relacionados sólo con la incidencia del coronavirus o la saturación sanitaria de las distintas regiones. El miedo de los pacientes a acudir al hospital, junto con las situaciones de soledad o aislamiento que pueden dificultar el reconocimiento de los síntomas y la solicitud de atención urgente, podrían explicar gran parte de este descenso.

*“Otra de las consecuencias que tuvo el primer pico de la pandemia que vivimos en marzo fue la necesidad de reasignar los recursos de los hospitales a la atención a pacientes con COVID-19. Como consecuencia, muchas consultas de Neurología y muchas pruebas complementarias se suspendieron. Aún es pronto para saber si estas circunstancias pueden haber impactado negativamente en la aplicación de las medidas adecuadas de prevención y, si todo ello, puede haber dado lugar a un aumento de la morbimortalidad por ictus. O si en los próximos meses podría aumentar la incidencia de ictus, por un menor control de los factores de riesgo”, señala la Dra. María Alonso de Leciñana. “En todo caso, qué mejor que el Día del Ictus, para recordar la importancia –más que nunca- de llevar a cabo hábitos de vida saludables y de tener presente que el ictus es siempre una urgencia médica. En un día del ictus tan especial como este, es importante hacer un llamamiento a la población para que se extremen las medidas de precaución frente al contagio: con ello, además de prevenir la COVID-*

*19, también ayudaremos a preservar la atención de pacientes que sufren otras enfermedades como el ictus”.*

### **Acto del Día del Ictus**

Este 28 de octubre, diferentes profesionales de la medicina, del deporte, y pacientes, se congregan en una edición de Diálogos EFE Salud, a propósito del Día Mundial del Ictus, en la Jornada " Día Mundial del Ictus. Comprometidos contra el ictus".

Esta cita virtual, que tendrá lugar hoy, a partir de las 10 horas, está organizada por la Fundación Freno al Ictus, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la SEN, y se dará respuesta a cuestiones sobre el impacto del ictus en la sociedad: ¿Qué nos depara el futuro?, ¿Cómo responde la ciencia?, ¿De qué manera afecta a la gente joven?, ¿y a las mujeres?, ¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida del paciente?,...

Puedes seguir el encuentro a través de YouTube en el enlace: <https://bit.ly/3dLae2W>

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

***A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.***