



Estilos de vida

Conozca los riesgos del ictus: La segunda causa de muerte a nivel mundial

 **Elisabel Vizcaino Vallejo**
octubre 29, 2024
4 minutos de lectura



Hoy es Día Mundial del Ictus. (foto, fuente externa)

Compartir Twittear Compartir Compartir

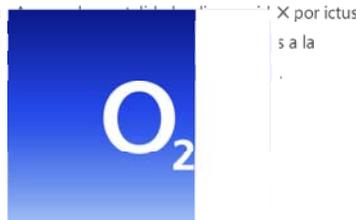
• El 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus.

Santo Domingo, RD.- Cada 29 de octubre se celebra el **Día Mundial del Ictus**, una fecha que busca aumentar la concienciación sobre esta grave condición médica, según un análisis de la **OMS** el ictus representa la segunda causa de muerte en a nivel mundial, siendo la primera en mujeres. Además, el ictus es la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de demencia.

¿Qué es un ictus?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe o reduce el flujo sanguíneo a una parte del cerebro. Esto priva al tejido cerebral de oxígeno y nutrientes esenciales, lo que puede causar **daños permanentes**. Reconocer los síntomas y actuar rápidamente es fundamental para mejorar el pronóstico. Si se sospecha un ictus, se debe llamar a emergencias de inmediato, evitando el transporte por medios propios.

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre 110,000 y 120,000 personas sufren un ictus cada año en España. De este grupo, alrededor del 50% queda con secuelas que pueden resultar en discapacidad o incluso fallecimiento. Los expertos advierten que muchos de estos casos han disminuido gracias a la detección p



PUEDES LEER:

- **Más de 60 muertos en ataque israelí contra edificio al norte de Gaza**
- **Psoriasis: Enfermedad que requiere una mayor concienciación y apoyo**

Principales síntomas del ictus

Los síntomas del ictus pueden aparecer repentinamente y son variados, incluyendo:

Alteraciones en el lenguaje (dificultades para hablar o entender).

Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, especialmente en la cara y extremidades.

Problemas de visión, como pérdida de visión en un ojo o visión doble.

Pérdida brusca de coordinación o equilibrio.

Un dolor de cabeza intenso y diferente a lo habitual.

Es importante recordar que la aparición de uno solo de estos síntomas es motivo suficiente para llamar a urgencias.

Tipos de ictus

Los dos tipos principales de ictus son:

Infarto cerebral: Ocurre cuando hay una obstrucción en el flujo sanguíneo, representando aproximadamente el 75% de los casos.

Hemorragia: Ocurre cuando se rompe una arteria, que libera una cantidad excesiva de sangre en el cerebro.

Un ictus puede ser isquémico o hemorrágico. Si la sangre se acumula en el cerebro, se trata de un ictus hemorrágico. Si la circulación sanguínea se intermite o intermite por menos de 24 horas, se trata de un ictus transitorio.

Prevención y diagnóstico

Una vida saludable puede reducir el riesgo de sufrir un ictus. Los principales factores de riesgo incluyen:

- Hipertensión arterial.
- Enfermedades cardíacas.
- Diabetes.
- Colesterol alto.
- Sedentarismo, obesidad y consumo de alcohol o tabaco.

El diagnóstico se realiza a través de una evaluación clínica y pruebas de neuroimagen, como un escáner o resonancia magnética, que ayudan a identificar el tipo de ictus y su causa.

PUEDES LEER:

- [Tasa del Dólar HOY: precio del dólar en RD](#)
- [Clima de HOY en Santo Domingo](#)

Tratamiento del ictus

El tratamiento varía según el tipo de ictus. En la fase aguda, el paciente debe ser atendido en una unidad de neurología, donde se pueden administrar tratamientos que disuelven trombos o intervenciones quirúrgicas para tratar hemorragias.

La intervención temprana es crucial, ya que llegar al hospital dentro de las primeras 6 horas puede reducir complicaciones significativamente.

Historias de recuperación en famosos

A pesar de la gravedad del ictus, muchas personas han superado esta experiencia y han continuado con sus vidas. Famosos como Joaquín Sabina, Montserrat Caballé, y Sharon Stone han compartido sus historias de recuperación, demostrando que, con un tratamiento adecuado y a tiempo, es posible superar las secuelas.

Etiquetas [CDN37](#) [CDN37 Canal de noticias](#) [OMS](#)
[riesgos del ictus](#)

MÁS LEIDAS



Tasa del Dólar HOY: precio del dólar en RD

- [Clima de HOY en Santo Domingo](#) X
- [Psoriasis: Enfe](#) apoyo
- [Más de 60 mu](#) 3aza
- [Hezbollah elige](#) isán Nasrallah



Detección precoz, tratamiento efectivo y prevención: los tres pilares en el manejo del ictus

Un enfoque multidisciplinar permite mejorar la calidad de vida de los pacientes tras un ictus

Por **Fernando Ruiz Sacristán** - 29 octubre 2024

Con motivo del Día Mundial del Ictus, es crucial reflexionar sobre el manejo de los pacientes que han sufrido esta grave emergencia médica. **Francisco Moniche, Vocal del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, ofrece una perspectiva valiosa sobre los avances en el diagnóstico y tratamiento del ictus, así como sobre los retos futuros.

“Es esencial seguir trabajando para crear un sistema de atención que responda adecuadamente a las necesidades de todos los pacientes”

Francisco Moniche, Vocal del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN

El manejo del ictus ha avanzado de manera significativa en los últimos años, pero aún quedan retos por superar. La detección precoz, el tratamiento efectivo y la prevención son pilares fundamentales en la lucha contra esta enfermedad. **Con un enfoque multidisciplinar y un compromiso renovado hacia la educación y la prevención, es posible mejorar no solo la supervivencia de los pacientes, sino también su calidad de vida.** En este Día Mundial del Ictus, es esencial seguir trabajando para crear un sistema de atención que responda adecuadamente a las necesidades de todos los pacientes.

Detección rápida

El ictus es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. Su naturaleza urgente requiere un enfoque de atención inmediata. Según Moniche, **la clave para mejorar el pronóstico del paciente radica en la detección rápida y eficaz.** En España, se ha implementado el **código ictus**, un sistema que coordina la atención de emergencias tanto a nivel extrahospitalario



como intrahospitalario. **Este protocolo permite activar rápidamente a todos los profesionales involucrados, desde el personal de ambulancias hasta los médicos de urgencias en los hospitales.**

“La clave para mejorar el pronóstico del paciente radica en la detección rápida y eficaz”

Francisco Moniche, Vocal del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN

Al llegar al hospital, la evaluación inicial del paciente es crítica. Se realiza una evaluación neurológica detallada y un TAC de cráneo, fundamental para diferenciar entre **ictus isquémico —causado por un trombo que obstruye un vaso sanguíneo— y un ictus hemorrágico, que implica la rotura de un vaso.** Este diagnóstico precoz permite establecer un tratamiento adecuado, ya que las intervenciones para ambos tipos de ictus son radicalmente diferentes.

Tratamientos efectivos

La evolución en el manejo del ictus ha sido notable en la última década. **Moniche destaca que hace 10 o 15 años, las opciones terapéuticas eran limitadas, pero hoy en día se dispone de tratamientos que mejoran drásticamente tanto la mortalidad como la recuperación funcional de los pacientes.** El ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, se trata principalmente a través de la restauración del flujo sanguíneo. Esto se logra mediante tratamientos intravenosos para disolver el trombo (fibrinólisis) o mediante técnicas de cateterismo para extraerlo (trombectomía).

“Hoy en día disponemos de tratamientos que mejoran drásticamente tanto la mortalidad como la recuperación funcional de los pacientes”

Francisco Moniche, Vocal del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN

La rapidez en la aplicación de estos tratamientos es esencial. Moniche subraya que **los mejores resultados se obtienen cuando se actúa dentro de las primeras horas tras la aparición de los síntomas.** La creación de unidades especializadas en ictus ha permitido a los hospitales en toda España ofrecer estos tratamientos de manera más efectiva.

Prevención

A medida que la población envejece, se espera un **aumento en los casos de ictus.** Por lo tanto, la prevención se convierte en un aspecto fundamental del manejo del ictus. Moniche menciona que este año, **la campaña se centra en la prevención,** destacando la importancia de un estilo de vida saludable. Actividades como el **ejercicio regular pueden reducir significativamente el riesgo de ictus, disminuyendo en un 25% la incidencia en la población.** Además, mantener una dieta equilibrada y controlar factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes y el tabaquismo son esenciales.

El ejercicio regular pueden reducir significativamente el riesgo de ictus, disminuyendo en un 25% la incidencia en la población

Para enfrentar el envejecimiento poblacional y el aumento esperado en los casos de ictus, es imperativo que los sistemas de salud se preparen. Esto incluye no solo **augmentar el número de camas en unidades de ictus, sino también mejorar la coordinación entre hospitales y reforzar la figura del neurólogo en el proceso de atención.**



Desafíos

Los retos que enfrenta el manejo del ictus son variados. Moniche hace hincapié en la necesidad de **mejorar la atención post-ictus, especialmente en la rehabilitación**. Muchos pacientes quedan con secuelas que afectan no solo su movilidad, sino también su salud mental, incluyendo problemas de memoria y depresión. **Se requiere un enfoque integral que no solo aborde la rehabilitación física, sino también las necesidades emocionales y psicológicas de los pacientes.**

“Es crucial que la Administración aumente los recursos destinados a las unidades de ictus y mejore la formación del personal sanitario”

Francisco Moniche, Vocal del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN

Desde la perspectiva administrativa, Moniche sostiene que **es crucial que la Administración aumente los recursos destinados a las unidades de ictus y mejore la formación del personal sanitario**. A pesar de los avances logrados, todavía existe una brecha entre los pacientes que necesitan atención y aquellos que efectivamente la reciben.

También te puede interesar...

Fernando Ruiz Sacristán





(<http://losperiodistas.com.mx/portal>)

[INICIO](#) [NOTICIAS](#) [COLUMNISTAS](#) [ZALACAÍN](#) [POR SOLEARES](#)
[PROGRAMA LOS PERIODISTAS](#) [CONTACTO](#)

Día Mundial del Ictus | DID



REDACCIÓN DÍA INTERNACIONAL DE

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

¿Qué es un ictus?

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS. Actúa contra el Ictus



El daño cerebral que produce un ictus depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona que se haya visto afectada. Por lo tanto, **saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.**

Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda **llamar a emergencias** y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año **110.000-120.000** personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

Principales síntomas del ictus

Los principales síntomas del ictus son:

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o incapacidad para apreciar objetos en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.
- Pueden aparecer varios de estos síntomas, aunque uno solo es motivo suficiente para llamar a Urgencias.

Famosos que han superado un ictus

A pesar de ser una urgencia médica y un problema grave de salud, el ictus puede tratarse a tiempo y es posible la recuperación tras el ictus. De hecho, te contamos el caso de algunas personas relevantes que se han recuperado de un ictus y han seguido con su vida personal y profesional después de sufrirlo:

- **Joaquín Sabina:** sufrió un accidente isquémico leve en 2001.
- **Montserrat Caballé:** en 2012, la conocidísima soprano sufrió un ictus, se quedó inconsciente y cayó al suelo, rompiéndose el húmero. Al poco tiempo, se encontraba bien.
- **María Escario:** esta periodista deportiva lo contó como si le golpearan con un bate de beisbol en la nuca.
- **Sharon Stone:** en 2001 sufrió un accidente cerebrovascular a consecuencia de un aneurisma.
- **Silvia Abascal:** la actriz española tuvo que ingresar de urgencia en el hospital debido a una hemorragia cerebral, mientras preparaba el Festival de Málaga en 2011. Escribió un libro sobre la experiencia con el título "*Todo un viaje*".

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Ictus?

Infórmate sobre los síntomas de la enfermedad para estar preparado en caso de que tú mismo u otra persona cercana a ti sufra este trance en algún momento de su vida. Se trata de concienciar a toda la población sobre la necesidad de actuar de manera urgente, así que puedes compartir este artículo en redes sociales con el hashtag **#DíaMundialdelIctus #ictus #reconoceunicтус**



Patricia López. Periodista.[plcasalengua](https://twitter.com/plcasalengua) (<https://twitter.com/plcasalengua>)

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-ictus> (<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-ictus>)

Etiquetado [#DíaMundialdelIctus](http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/diamundialdelictus/) (<http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/diamundialdelictus/>), [Discapacidades de adultos](http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/discapacidades-de-adultos/) (<http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/discapacidades-de-adultos/>), [Ictus](http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/ictus/) (<http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/ictus/>), [Síntomas del Ictus](http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/sintomas-del-ictus/) (<http://losperiodistas.com.mx/portal/tag/sintomas-del-ictus/>)

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

Nombre *

ENFERMEDADES

La espasticidad: una secuela crónica y desconocida del ictus

La campaña «Espasticidad: la secuela que nadie espera» quiere concienciar sobre el ictus y sus secuelas, coincidiendo con el Día Mundial del Ictus.



por Redacción Consejos

37 mins antes



Ipsen, una **compañía biofarmacéutica global** centrada en la innovación y atención especializada, ha colaborado con la **Fundació Ictus**, la **Fundación Freno al Ictus** y la **Asociación Catalana de Traumáticos Craneoencefálicos y Daño Cerebral (TRACE Cataluña)** para presentar una nueva edición de la campaña «**Espasticidad: la secuela que nadie espera**». Esta iniciativa busca concienciar sobre el ictus y la espasticidad, una de las secuelas más comunes en pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular. La campaña cuenta con el respaldo de la

Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, y se lanza en coincidiendo con la celebración del **Día Mundial del Ictus**, que se conmemora mañana, **29 de octubre**.

En España, se registra un ictus cada **6 minutos**, convirtiéndose en la principal causa de **discapacidad en adultos**. “Un ictus es un evento en el que se interrumpe el riego sanguíneo normal en una parte del cerebro (ictus isquémico) o por la ruptura de vasos sanguíneos (ictus hemorrágico). Esta isquemia puede llevar a un infarto cerebral y a la muerte del tejido en esa área”, señala el **doctor Juan Vicente Lozano**, jefe del Servicio de Rehabilitación del **Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia**.

“No hay un ictus igual a otro. Puede ser más o menos intenso y afectar un lado del cuerpo más que el otro. En mi caso, me afectó el lado derecho, y como no era zurdo, tuve que aprender a hacer todo con la mano izquierda”, relata **Jaume Micola**, un paciente que sufrió un ictus en **noviembre de 2017** a los 53 años. Es crucial destacar que más del **80% de los ictus son evitables** mediante el control de factores de riesgo como la **hipertensión arterial**, el consumo de **tabaco** o **alcohol**, la **diabetes mellitus**, la **dieta**, la **inactividad física** y la **obesidad**.

Avances en la Rehabilitación del Ictus y Espasticidad

Las secuelas típicas de un ictus incluyen la pérdida de la movilidad voluntaria, la dificultad para caminar y la incapacidad para manipular objetos. “La falta de control voluntario a menudo se acompaña de espasticidad, que es un aumento del tono involuntario de la musculatura afectada”, explica el doctor Lozano. Esta espasticidad puede ir acompañada de rigidez, dolor y espasmos, afectando de manera significativa la calidad de vida del paciente.

El desarrollo de la espasticidad es un proceso gradual y su manejo puede ser complejo. Un diagnóstico temprano es fundamental para iniciar el tratamiento y prevenir complicaciones graves. Los principales objetivos del tratamiento incluyen mejorar la funcionalidad (como la marcha y el equilibrio), y aumentar el bienestar del paciente.

“En los últimos años, hemos avanzado en la rehabilitación neurológica, especialmente en la comprensión de la **neuroplasticidad cerebral**”, comenta el

doctor Lozano. “Contamos con más recursos terapéuticos, que van desde fisioterapia y terapia ocupacional hasta infiltraciones musculares”.

Jaume Micola comenzó a experimentar espasticidad unos meses después de su ictus. “Tuve que reaprender a caminar. Lo más difícil ha sido el brazo derecho. La rehabilitación es siempre positiva, pero requiere paciencia”, comparte.

Con la llegada del frío, la espasticidad de Micola se agrava: “Cuando las temperaturas bajan de 20°C, siento que mi brazo se vuelve más rígido”. Recibe infiltraciones musculares cada cinco o seis meses, adaptándolas a los cambios de clima.

A pesar de los retos, Micola transmite un mensaje de esperanza: “El ictus cambia tu vida al cien por cien, pero eres tú quien debe decidir hasta dónde quieres llegar. Con limitaciones, pero se puede llevar una vida normal. Si quieres, puedes seguir adelante”.

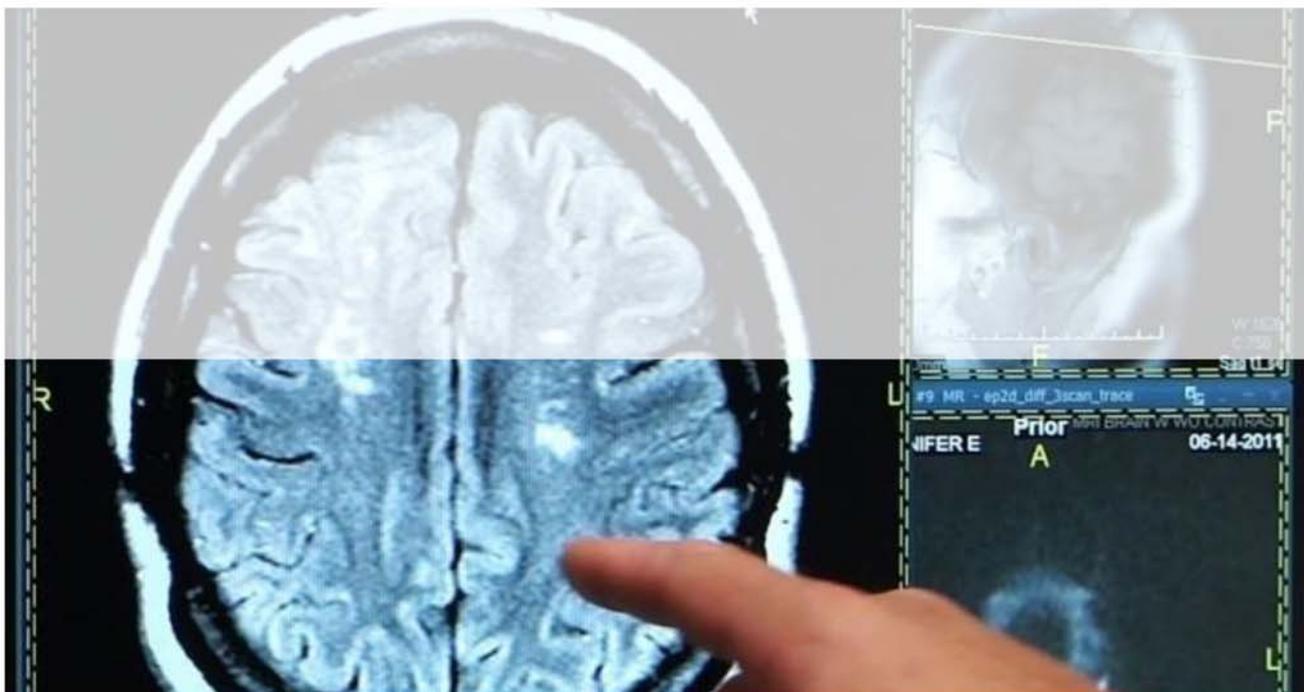
Estas noticias también te pueden interesar:



Angie Rigueiro: “Entre farmacéuticos, psiquiatras y psicólogos podemos hacer mucho para que las personas vivan más felices y serenas”

24 septiembre, 2024





ICTUS. - EUROPA PRESS

ANDALUCÍA

El ictus: cada vez más prevalente en jóvenes pese a que hasta el 90% son prevenibles

La incidencia del ictus ha aumentado un 25 % en personas de entre 20 y 64 años

Aunque se asocia a edades avanzadas y es más frecuente a partir de los 65, la incidencia del ictus ha aumentado un 25 % en personas de entre 20 y 64 años, y eso que entre un 80 y un 90 por ciento se podría prevenir si se siguieran estilos de vida saludables.

Con motivo del Día Mundial del Ictus que se conmemora cada 29

◀ El rojo fue el color del Día Mundial del Corazón

de octubre, el Ministerio de Sanidad y sociedades científicas han querido poner el foco en la importancia de la prevención de una enfermedad que afecta a 120.000 personas cada año en España, de las que 25.000 fallecen.

Sanidad ha actualizado la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud (SNS) para mejorar la atención integral desde la prevención hasta la rehabilitación, con seis ejes prioritarios, el primero, la promoción de la salud y prevención primaria, centrada en fomentar estilos de vida saludables, con los que se podrían evitar entre un 80 % y un 90 % de los casos.

También se marca como prioridades la prevención secundaria, dirigida a evitar la recurrencia; la fase hiperaguda, para una organización asistencial, diagnóstico y tratamiento rápido y eficaz; las unidades de ictus, especializadas para mejorar la recuperación y reducir la mortalidad; la neurorrehabilitación después del accidente, con apoyo integral en la recuperación funcional y calidad de vida; y la investigación y formación.

El objetivo clave de esta estrategia es que para 2030, en consonancia con el Plan Europeo de Acción, se reduzcan los casos un 10 % en Europa, se trate al 90 % de los pacientes en Unidades de Ictus y se garantice una continuidad en la atención que permita desde la prevención hasta el soporte en la vida posterior.

Aunque tradicionalmente se asocia a edades avanzadas, puede ocurrir en cualquier momento. De hecho, se ha observado un incremento del 25 % en su incidencia en personas de entre 20 y 64 años.

Resulta de vital importancia reconocer los síntomas para activar el

Código Ictus de respuesta rápida; los más habituales son la aparición brusca de dolor de cabeza, afectación de la visión, de problemas para hablar y entender, la pérdida repentina del equilibrio y de la sensibilidad, de fuerza o debilidad en el brazo, pierna o en la cara.

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de una enfermedad que afectará a una de cada seis personas en el mundo y que supone la segunda causa de muerte más común después de la cardiopatía isquémica y la tercera de discapacidad (en Europa es la primera).

En España, más del 30% de los supervivientes está actualmente en un situación de dependencia; esta sociedad científica calcula que en los últimos 30 años, han aumentado un 70 % el número de casos, un 44 % el de las muertes y un 32 % más de discapacidad.

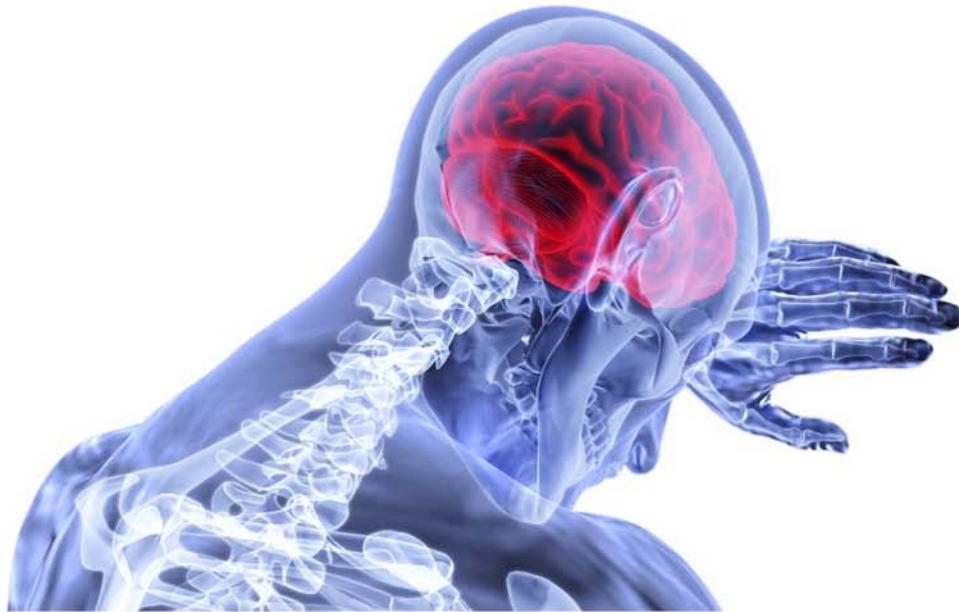
La mitad sufre secuelas, un tercio de ellas de carácter grave; las principales son la pérdida de función motora, que afecta al 50-85 % de los pacientes, los trastornos del habla, las disfunciones cognitivas, la espasticidad y la debilidad muscular, indica la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermeef).

Además, entre el 30-50 % presentarán también depresión, con lo que esta enfermedad se erige en el trastorno afectivo más frecuente tras un ictus, afectando significativamente a la rehabilitación posterior, la calidad de vida, mortalidad y discapacidad, apunta la compañía Lundbeck.

Por último, la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), por su parte, destaca la necesidad de reforzar el tratamiento y seguimiento de los pacientes, ya que la mayoría no alcanza el control de los factores de riesgo vascular, y en particular, los objetivos recomendados de colesterol LDL (cLDL).

Ictus: Una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España

👤 Redacción Sin Cortapisa • Hace 7 horas 🔥 66 📖 2 minutos de lectura



El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

¿Qué es un ictus?

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

Publicaciones relacionadas



Arrestan al rapero estadounidense Tekashi 6ix9ine en Nueva York por violar libertad condicional
🕒 Hace 6 horas



Día Mundial de la Psoriasis
🕒 Hace 6 horas

El daño cerebral que produce un ictus depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona que se haya visto afectada. Por lo tanto, saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar

significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda llamar a emergencias y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

Principales síntomas del ictus

Los principales síntomas del ictus son:

Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo.

Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o incapacidad para apreciar objetos en algún lado de nuestro campo visual.

Pérdida brusca de coordinación o equilibrio.

Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Pueden aparecer varios de estos síntomas, aunque uno solo es motivo suficiente para llamar a Urgencias.

Famosos que han superado un ictus

A pesar de ser una urgencia médica y un problema grave de salud, el ictus puede tratarse a tiempo y es posible la recuperación tras el ictus. De hecho, te contamos el caso de algunas personas relevantes que se han recuperado de un ictus y han seguido con su vida personal y profesional después de sufrirlo:

Joaquín Sabina: sufrió un accidente isquémico leve en 2001.

Montserrat Caballé: en 2012, la conocidísima soprano sufrió un ictus, se quedó inconsciente y cayó al suelo, rompiéndose el húmero. Al poco tiempo, se encontraba bien.

María Escario: esta periodista deportiva lo contó como si le golpearan con un bate de beisbol en la nuca.

Sharon Stone: en 2001 sufrió un accidente cerebrovascular a consecuencia de un aneurisma.

Silvia Abascal: la actriz española tuvo que ingresar de urgencia en el hospital debido a una hemorragia cerebral, mientras preparaba el Festival de Málaga en 2011. Escribió un libro sobre la experiencia con el título «Todo un viaje».

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Ictus?

Infórmate sobre los síntomas de la enfermedad para estar preparado en caso de que tú mismo u otra persona cercana a ti sufra este trance en algún momento de su vida. Se trata de concienciar a toda la población sobre la necesidad de actuar de manera urgente, así que puedes compartir este artículo en redes sociales con el hashtag #DíaMundialdelIctus #ictus #reconoceunictus

NOTICIAS

Día Mundial del Ictus: Solo el 50% de la población sabe reconocer los síntomas de esta grave enfermedad

Por **Diario Salud Redacción** | Octubre 29, 2024



En el marco del Día Mundial del Ictus, se alerta que solo el 50% de la población es capaz de identificar los síntomas de esta enfermedad, que se ha convertido en la segunda causa de muerte a nivel mundial y la primera de discapacidad en Europa. Según el último estudio “Global Burden of Disease (GBD)”, cada año se registran casi 12 millones de casos y más de 7 millones de fallecimientos a causa del ictus, reflejando un incremento del 70% en las últimas tres décadas.

En España, la Sociedad Española de Neurología (SEN) reporta que el ictus afecta anualmente a 90,000 personas, causando más de 23,000 muertes solo en 2023. Esta afección también es la principal causa de discapacidad por Daño Cerebral Adquirido (DCA), con más del 30% de los sobrevivientes en situaciones de dependencia por las secuelas.



Tipos de Ictus y Síntomas

El ictus se clasifica en dos tipos principales:

- **Ictus isquémico:** Representa el 80% de los casos y es provocado por un trombo que obstruye la circulación sanguínea hacia el cerebro.
- **Ictus hemorrágico:** Constituye el 20% restante, resultado de la ruptura de un vaso sanguíneo cerebral.

Reconocer los síntomas a tiempo es fundamental, ya que cada minuto sin tratamiento implica la pérdida de casi dos millones de neuronas. Entre los signos de alerta, la SEN recomienda estar atentos a la pérdida repentina de fuerza en una parte del cuerpo,

dificultades en el habla, alteraciones visuales, pérdida de equilibrio y dolores de cabeza intensos. “Es esencial llamar al 112 de inmediato al reconocer cualquiera de estos síntomas,” indica la doctora María del Mar Freijo, de la SEN.

La Prevención, Clave para Evitar el Ictus

Cerca del 90% de los ictus podrían prevenirse mediante un estilo de vida saludable. Julio Maset, médico de Cinfa, recomienda un decálogo que incluye mantener una alimentación balanceada, controlar el peso, hacer ejercicio, descansar adecuadamente, y evitar hábitos dañinos como fumar y el consumo de alcohol.

Urgencia en Mejorar el Conocimiento del Ictus

Pese a los avances en la creación de Unidades de Ictus y en la implementación del “Código Ictus” en hospitales, el desconocimiento de sus síntomas sigue siendo un gran desafío. En aproximadamente el 60% de los casos, las personas no logran reconocer los signos ni llamar a emergencias. Ante este panorama, los expertos insisten en la educación sobre los síntomas de esta enfermedad y la importancia de actuar con rapidez para mejorar los pronósticos de recuperación y reducir las tasas de mortalidad y discapacidad asociadas al ictus.

Fuente EFE.

TEMAS:

ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

DIA MUNDIAL DEL ICTUS

ICTUS

No te pierdas una noticia, [suscríbete](#) gratis para recibir *DiarioSalud* en tu correo, siguenos en [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#), [telegram](#) y [Youtube](#)



Diario Salud Redacción

Publicidad

Publicidad

MENÚ

NOTICIAS

PORTADA

SALUD Y ESTILO DE VIDA

Uno de cada cinco españoles sufre dolor crónico, según un estudio

BY KATIA NAVAS HERNÁNDEZ



30/10/2024 - 09:27



Lectura fácil

El 18 % de los españoles vive con dolor crónico, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta **condición**, definida por persistir más de tres meses, afecta

X

El dolor neuropático: causas y características

Un 25 % de los casos de dolor crónico es **neuropático**, causado por lesiones del sistema nervioso central o periférico. **Diabetes, problemas lumbares, cirugías y traumatismos son las causas más comunes.**

En España, más de tres millones de personas padecen esta forma de dolor, y cada año se registran 400.000 nuevos casos. El **dolor neuropático** se manifiesta con mayor intensidad y se localiza en zonas específicas del cuerpo, como brazos o piernas. Las mujeres mayores de 55 años representan el 57 % de los pacientes afectados.

Impacto del dolor en la salud y la calidad de vida

El dolor neuropático no solo limita la movilidad sino que afecta la salud mental y el bienestar general de los pacientes. Alrededor del 60 % presenta **insomnio**, el 42 % fatiga, el 34 % depresión, y el 25 % ansiedad. Más del 40 % de los afectados tiene esta condición por más de cinco años, y el 65 % debe restringir sus actividades cotidianas.

Lamentablemente, menos del 60 % de los pacientes logra alivio significativo con los tratamientos actuales.

Según el doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde, de la SEN, un diagnóstico adecuado es esencial para mejorar el manejo del dolor neuropático, ya que este suele coexistir con otros tipos de dolor y patologías. **Una atención integral que contemple tanto el dolor físico como los trastornos asociados podría mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados.**

MENÚ

Por ello, indicó el experto de la SEN, "una evaluación correcta de cada paciente y un diagnóstico adecuado son fundamentales para intentar mejorar el manejo del dolor neuropático. Identificar correctamente este tipo de dolor puede no resultar sencillo, ya que es muy común que coexista con otros tipos de dolor, pero es necesario mejorar el diagnóstico tanto del dolor neuropático en sí, como de las comorbilidades que suelen estar presentes en los pacientes con dolor crónico para que, tratados de manera temprana e integral, se pueda mejorar la calidad de vida de los pacientes".

Mira Esto



A los 26 años, ya se había acostado con más de 800 mujeres

Brainberries



5 ciudades perdidas legendarias que han sido encontradas

Brainberries



Los signos más afortunados del 2023 según la astrología cósmica

Brainberries



Después de leer este artículo querrás comer huevo todos los días

Brainberries



Emma Garcia: 1 secreto detrás de la relación más longeva en la TV

Brainberries



¿Lele panza? ¡Quitale el dolor con estos 10 influencers Latinos!

Brainberries

X



Más ▾

Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE



AGENCIAS

29/10/2024 15:50

Madrid, 29 oct (EFE).- Aunque se asocia a edades avanzadas y es más frecuente a partir de los 65, la incidencia del ictus ha aumentado un 25 % en personas de entre 20 y 64 años, y eso que entre un 80 y un 90 por ciento se podría prevenir si se siguieran estilos de vida saludables.

Con motivo del Día Mundial del Ictus que se conmemora cada 29 de octubre, el Ministerio de Sanidad y sociedades científicas han querido poner el foco en la importancia de la prevención de una enfermedad que afecta a 120.000 personas cada año en España, de las que 25.000 fallecen.











ICTUS. - EUROPA PRESS

ANDALUCÍA

El ictus, cada vez más prevalente en jóvenes pese a que hasta el 90% son prevenibles

La incidencia del ictus ha aumentado un 25 % en personas de entre 20 y 64 años

Aunque se asocia a edades avanzadas y es más frecuente a partir de los 65, la incidencia del ictus ha aumentado un 25 % en personas de entre 20 y 64 años, y eso que entre un 80 y un 90 por ciento se podría prevenir si se siguieran estilos de vida saludables.

Con motivo del Día Mundial del Ictus que se conmemora cada 29 de octubre, el Ministerio de Sanidad y sociedades científicas han querido poner el foco en la importancia de la prevención de una enfermedad que afecta a 120.000 personas cada año en España, de las que 25.000 fallecen.

Sanidad ha actualizado la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud (SNS) para mejorar la atención integral desde la prevención hasta la rehabilitación, con seis ejes prioritarios, el primero, la promoción de la salud y prevención primaria, centrada en fomentar estilos de vida saludables, con los que se podrían evitar entre un 80 % y un 90 % de los casos.

También se marca como prioridades la prevención secundaria, dirigida a evitar la recurrencia; la fase hiperaguda, para una organización asistencial, diagnóstico y tratamiento rápido y eficaz; las unidades de ictus, especializadas para mejorar la recuperación y reducir la mortalidad; la neurorrehabilitación después del accidente, con apoyo integral en la recuperación funcional y calidad de vida; y la investigación y formación.

El objetivo clave de esta estrategia es que para 2030, en consonancia con el Plan Europeo de Acción, se reduzcan los casos un 10 % en Europa, se trate al 90 % de los pacientes en Unidades de Ictus y se garantice una continuidad en la atención que permita desde la prevención hasta el soporte en la vida posterior.

Aunque tradicionalmente se asocia a edades avanzadas, puede ocurrir en cualquier momento. De hecho, se ha observado un incremento del 25 % en su incidencia en personas de entre 20 y 64 años.

Resulta de vital importancia reconocer los síntomas para activar el Código Ictus de respuesta rápida; los más habituales son la aparición brusca de dolor de cabeza, afectación de la visión, de problemas para hablar y entender, la pérdida repentina del equilibrio y de la sensibilidad, de fuerza o debilidad en el brazo, pierna o en la cara.

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de una enfermedad que afectará a una de cada seis personas en el mundo y que supone la segunda causa de muerte más común después de la

primera).

En España, más del 30% de los supervivientes está actualmente en un situación de dependencia; esta sociedad científica calcula que en los últimos 30 años, han aumentado un 70 % el número de casos, un 44 % el de las muertes y un 32 % más de discapacidad.

La mitad sufre secuelas, un tercio de ellas de carácter grave; las principales son la pérdida de función motora, que afecta al 50-85 % de los pacientes, los trastornos del habla, las disfunciones cognitivas, la espasticidad y la debilidad muscular, indica la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermeef).

Además, entre el 30-50 % presentarán también depresión, con lo que esta enfermedad se erige en el trastorno afectivo más frecuente tras un ictus, afectando significativamente a la rehabilitación posterior, la calidad de vida, mortalidad y discapacidad, apunta la compañía Lundbeck.

Por último, la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), por su parte, destaca la necesidad de reforzar el tratamiento y seguimiento de los pacientes, ya que la mayoría no alcanza el control de los factores de riesgo vascular, y en particular, los objetivos recomendados de colesterol LDL (cLDL).



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

◀ El 97% de los autónomos ve barreras para emprender y falta de apoyo

La industria musical, a debate con la IA: ¿es su gran revolución o su sentencia de muerte? ▶



NOSOTROS ▾ WEBINARS ▾ PRODUCTOS ASESORÍA EN FARMACIAS

BENEFICIOS PARA SOCIOS ▾ FARMACOVIGILANCIA ▾ TIENDA ONLINE

CONTACTO

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

29 octubre, 2024 Jonathan Añorve Efemérides



El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que supone

la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

¿Qué es un ictus?

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

El daño cerebral que produce un ictus depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona que se haya visto afectada. Por lo tanto, **saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.**

Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda **llamar a emergencias** y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada

año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

Principales síntomas del ictus

Los principales síntomas del ictus son:

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o incapacidad para apreciar objetos en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.
- Pueden aparecer varios de estos síntomas, aunque uno solo es motivo suficiente para llamar a Urgencias.

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Ictus?

Infórmate sobre los síntomas de la enfermedad para estar preparado en caso de que tú mismo u otra persona cercana a ti sufra este trance en algún momento de su vida. Se trata de concienciar a toda la población sobre la necesidad de actuar de manera urgente, así que puedes compartir este artículo en redes sociales con el hashtag **#DiaMundialdelIctus**.

◀ ANTERIOR

Dejar un comentario

ES NOTICIA

Mujer rodeada agua

Tornado en Valencia

Joven atrapada con abuelo

'El Cangrejo' FD

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

La vida tras sufrir un ictus con 22 años: "Pensaba que solo podía ocurrir en gente mayor"



Redacción digital Noticias Cuatro

29/10/2024 17:43h.

Última hora DANA Más de 50 muertos por las inundaciones en la provincia de Valencia

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

enfermedades cardiovasculares. En **mujeres**, se ha colocado como principal causa de defunción. La incidencia de estos accidentes cerebrovasculares es cada vez mayor en las personas más **jóvenes**, pero como informan **Ana García Quesada, Miriam González** y **Andrea López** en el video, la mayoría de los casos se pueden prevenir.

PUBLICIDAD

logía, cada año se diagnostican **120.000** nuevos **23.000** personas fallecieron como n mujeres, según los datos del INE. Lo más vasculares es que en la mitad de casos los **es incapacitantes**, como es en el caso de **Noelia**,

- | Las enfermedades neurológicas, primera causa de discapacidad en el mundo
- | El cáncer colorrectal: la importancia de los cribados para la detección precoz
- | Ejercicio y buena alimentación frente al cáncer de mama: "La actitud mueve montañas"

de recuperación del habla

el trabajo y se encontró a Noelia tendida en el que no le respondía ni siquiera el brazo derecho, y el sofá y viendo la situación llamé a urgencias".

Última hora DANA Más de 50 muertos por las inundaciones en la provincia de Valencia

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

en los ictus, no es determinante. Los ictus han
s **jóvenes** en apenas 20 años. Además, se
un 27% de aquí a 2050. Dada la incidencia, los
zadas en los hospitales en el Día Mundial
de los casos de pueden prevenir mediante
una dieta equilibrada y controles médicos

er producido por una disminución notable del
ro o por una hemorragia causada por la rotura
EN. Aunque hay **factores de riesgo** que no se
a edad, historial familiar o el sexo, hay otros
erminantes a la hora de sufrir un ictus. Los
on la hipertensión arterial, enfermedades
sumo excesivo de alcohol, obesidad y hábitos
/ que tenerlas en cuenta, porque como dice
ro".

pp y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Salud

Última hora DANA Más de 50 muertos por las inundaciones en la provincia de Valencia

29/10/2024 17:11

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

Así son los votantes de Estados Unidos por segmentos

Estados Unidos vive una de las elecciones más polarizadas de su historia con el país totalmente dividido

Donald Trump arrasa en las zonas rurales mientras Kamala Harris se lleva el voto de las zonas metropolitanas

Las elecciones de Estados Unidos siguen sin tener un claro favorito: así es su complejo sistema electoral

solo una semana de las elecciones en Estados Unidos, el país se enfrenta a **los**

Última hora DANA Más de 50 muertos por las inundaciones en la provincia de Valencia

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

Según explica José Luis Fuentecilla en Noticias Cuatro, Estados Unidos es un país **tremendamente dividido**, mucho más de lo que lo puede estar por ejemplo España. Una de las primeras brechas es la **diferencia entre las zonas rurales y las urbanas**. En la América vacía, que se corresponde con la zona central del país, Donald Trump es el candidato preferido, pero si nos centramos en las grandes ciudades, los condados urbanos y metropolitanos, es donde Kamala Harris tiene más adeptos.

MÁS

- | Beyoncé y una entrevista de más de tres horas, las armas de Kamala Harris y Donald Trump
- | Donald Trump, más cerca de la Casa Blanca tras recortar la ventaja de Kamala Harris
- | La ajustada recta final para las elecciones de Estados Unidos

Una de las brechas más obvias, una diferencia histórica, **es la racial**. El partido republicano sigue atrayendo la mayor parte del voto blanco y el demócrata se beneficia de un voto masivo de las minorías.

Si nos fijamos en una **segregación por género**, Kamala Harris le saca 14 puntos a Donald Trump en el voto de las mujeres y el republicano, a su vez, le saca 14 puntos a la demócrata en el voto masculino, sobre todo hombres blancos sin estudios universitarios.



Última hora DANA Más de 50 muertos por las inundaciones en la provincia de Valencia

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

universitarios, mientras Trump gana entre las personas sin estudios universitarios por 9 puntos de diferencia.

Es decir, **cuanta más formación más voto demócrata**. Se trata de un cambio radical en la tendencia histórica. Si nos fijamos en la evolución del voto según el nivel de estudio vemos que en los años 70, 80 incluso 90, cuando fue elegido Bill Clinton, el grueso de los votantes blancos que no tenían titulaciones se decantaban por los demócratas. Desde entonces esta tendencia ha ido cambiando y ahora es cuando más diferencia hay. Podríamos decir que ahora, en buena medida, el partido demócrata es el de las élites de las áreas metropolitanas.

Síguenos [en nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Elecciones

Estados Unidos

Nosotros

Corporativo

Programas

Noticias

Ver por áreas terapéuticas:

Canal Farmacia
Selecciona área terapéutica 

Canal
farmacias

Servicios

Productos

Directivos

Mercado

Laboratorios

Laboratorios



29 octubre 2024

Cardiovascu

Ósteomuscu

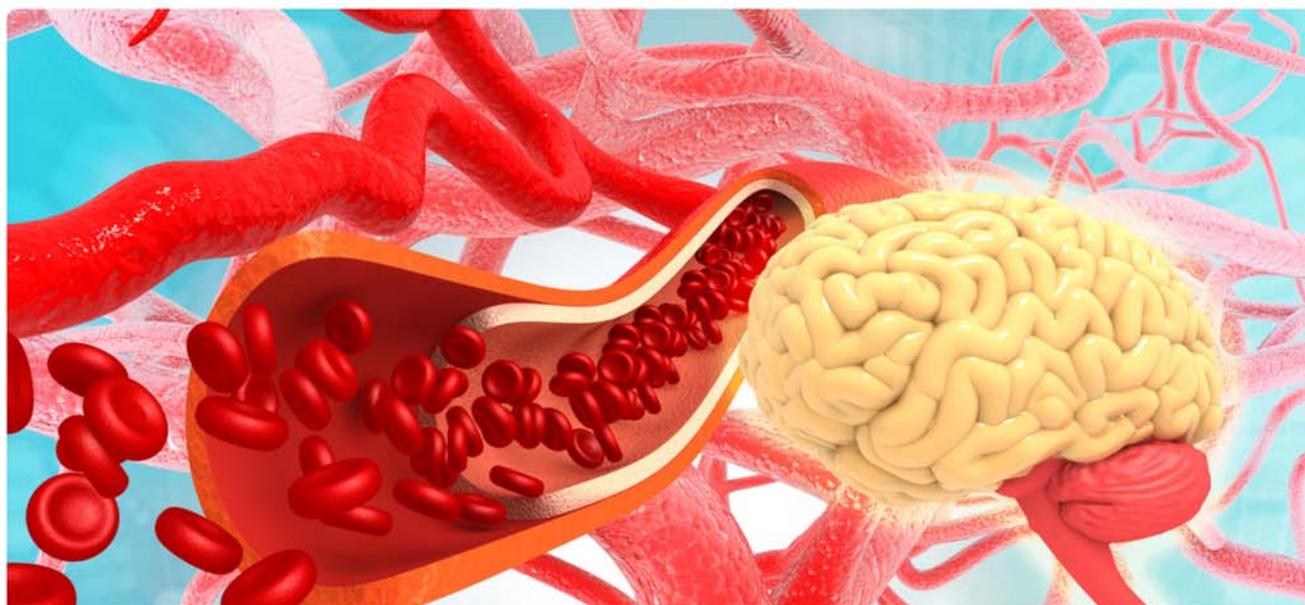
Sangre y He

Neurología

 44

Una de cada tres personas que sufren un ictus experimentan espasticidad durante el primer año, una secuela crónica pero desconocida que afecta a la calidad de vida del paciente

Ipsen, en colaboración con la Fundació Ictus, la Fundación freno al ictus y TRACE Cataluña, buscan concienciar a la población sobre una enfermedad que se puede prevenir, tratar y recuperar.



Ipsen, compañía biofarmacéutica global centrada en innovación y atención especializada, en colaboración con la Fundació Ictus, la Fundación Freno al ictus y la Asociación Catalana de Traumáticos Craneoencefálicos y Daño Cerebral (TRACE Cataluña), han presentado una nueva edición de [Espasticidad: la secuela que nadie espera](#), una campaña de concienciación sobre el ictus y la espasticidad, una de las secuelas más frecuentes en pacientes que han sufrido un accidente cerebro vascular. Esta campaña está avalada por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coincide con la celebración mañana, el 29 de octubre, del Día Mundial del Ictus.

En España se produce un ictus cada 6 minutos, lo que le convierte en la principal causa de discapacidad en adultos. *“Un ictus es un evento en el que se produce una interrupción del riego sanguíneo normal en un área de nuestro cerebro (ictus isquémico) o por la ruptura de los propios vasos sanguíneos del cerebro (ictus hemorrágico). Esta isquemia cerebral puede derivar en un infarto cerebral y en la muerte del tejido de esa zona del cerebro”*, explica el doctor Juan Vicente Lozano, jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia.

“No hay un ictus igual a otro. Puede ser más o menos intenso. Afectarte más a un lado que al otro del cuerpo. En mi caso, me afectó al lado derecho y, como no era zurdo, tuve que aprender a hacer todo con la mano izquierda”, explica Jaume Micola, paciente que sufrió un ictus en noviembre de 2017 cuando tenía 53 años.

Es importante destacar que más del 80 % de los ictus son evitables, controlando los factores de riesgo modificables como la hipertensión arterial (HTA), el consumo de tabaco o alcohol, la diabetes mellitus, la dieta, la inactividad física, la obesidad, etc.

Avance en los procesos de rehabilitación del ictus y la espasticidad

Las secuelas que caracterizan un ictus son la pérdida de la capacidad de la movilidad voluntaria, no poder caminar y/o no poder manipular objetos con la mano. *“El problema es que esa falta de control voluntario suele ir acompañada de un proceso que llamamos espasticidad, que es un aumento del tono involuntario que tiene la musculatura que está afectada por el ictus”*,

El desarrollo de la espasticidad es gradual y su manejo, complejo. El desarrollo puede alargarse meses, por lo que es fundamental realizar un diagnóstico temprano para iniciar su tratamiento, evitar complicaciones graves y limitar que su impacto funcional interfiera en las actividades diarias.

Los principales objetivos del tratamiento de la espasticidad son: mejorar la funcionalidad (marcha y movilidad general, equilibrio y postura en sedestación, y transferencia a la silla o la cama), y mejorar la calidad de vida y el nivel de bienestar del paciente (aliviar el dolor, mejorar la calidad del sueño, facilitar los cuidados y las actividades diarias como la higiene, el vestido y la alimentación y aliviar la labor del cuidador). Para ello es necesario disponer de un equipo multidisciplinar formado, entre otros, por especialistas médicos (médico de rehabilitación, neurólogo, geriatra...), enfermeras, terapeutas (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...) y ortopedistas.

"En los últimos años, los procesos de rehabilitación neurológica están sufriendo un gran avance, sobre todo en el conocimiento de lo que se conoce como neuroplasticidad cerebral, que son los procesos por los que el cerebro se reorganiza una vez que ha sufrido un daño cerebral", detalla el doctor Lozano. *"En el control de la espasticidad, afortunadamente, disponemos cada vez de mayores recursos terapéuticos, desde los clásicos que son la fisioterapia, la terapia ocupacional y la ortoprotésica, hasta la posibilidad de controlarla de manera focal mediante infiltración muscular",* añade el jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia.

Jaume Micola comenzó a desarrollar espasticidad a los pocos meses de haber sufrido el ictus. *"Tras el ictus tuve que aprender a andar de nuevo. Eso fue rápido. El problema es el brazo derecho. Es lo que más cuesta. La rehabilitación siempre es positiva, pero hay que tener paciencia. Al principio notas mucha mejoría, pero poco a poco percibes que esa evolución se frena. Eso sí, si puedes compaginarla con tu vida diaria, la rehabilitación siempre ayuda".*

Con el cambio de temperatura y la llegada de los primeros fríos del año la espasticidad de Jaume Micola se agrava. *"Lo que más me afecta es el frío. Cuando las temperaturas se acercan o descienden por debajo de los 20°C noto el brazo mucho más rígido y se pone en ángulo recto",* explica. *"Cada cinco o seis meses me realizan infiltraciones musculares. Pasan cinco o seis semanas hasta que se produce todo su efecto, así que intentamos adaptar su aplicación a los cambios de tiempo".*

donde quieres llegar. Con algunas limitaciones, pero haciéndolo todo más lento, pero después de ictus puedes llevar una vida normal. Si quieres, puedes seguir adelante".



Lo + leído

Atika Pharma agita el sector farmacéutico trasladando el modelo de franquicia a la venta y distribución de productos farmacéuticos en España

4 octubre 2024

Alfasigma lanza Gastrofrenal, para el tratamiento de los síntomas asociados a las mastocitosis

18 octubre 2024

Laboratorio argentino ELEA lanza a la venta en farmacias Semaglutida oral para diabetes tipo 2

22 octubre 2024

Neuraxpharm anuncia el lanzamiento de Briumvi (ublituximab)

2 octubre 2024

20 años de ADKNOMA

16 octubre 2024

infosalus / **actualidad**

Fundación DACER lanza la plataforma digital Escuela de Familias de pacientes con daño cerebral adquirido



Plataforma digital Escuela de Familias
- FUNDACIÓN DACER

Infosalus

Publicado: martes, 29 octubre 2024 18:36

@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID 29 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Fundación DACER ha lanzado la plataforma digital gratuita Escuela de Familias, que pretende orientar y ofrecer una guía de actuación a familiares o cuidadores principales de personas que han sufrido un daño cerebral y servir así de apoyo desde el primer momento.

Esta plataforma parte del programa de formación implantado en diversas Unidades de Ictus de España desde 2021, que cuenta con el aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Fundación Cerebro, así como con el aval científico de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

Escuela de Familias pretende ayudar a los familiares en los momentos iniciales, cuando "no saben qué pueden hacer por su familiar". Así, incluye formación sobre estimulación precoz, global e intensiva, con el objetivo de ayudar a minimizar sus secuelas posteriores y alcanzar una mejor recuperación.

La plataforma está estructurada en cuatro apartados. En el primero de ellos, información, se ofrecen a las familias los antecedentes y avances del programa Escuela de Familias y de Fundación DACER. En el apartado de formación se incluyen recursos en formato de vídeo y podcast, con material de apoyo y seguimiento por profesionales de neurorrehabilitación para aquellas familias que se encuentran hospitalizadas.

En esta web creada por Fundación DACER también se recopila contenido informativo, como guías de estimulación o artículos, y se proporciona un espacio para responder a las necesidades de las familias en la búsqueda de información relacionada con el daño cerebral. El último apartado de la plataforma es el de comunidad, que permite una interacción entre personas que se encuentran en la misma situación.

Este recurso permite llegar a cualquier familia que disponga de conexión a internet y permite un acceso inmediato e ilimitado, incluso a través de móvil o tablet. De este modo, posibilita a la Fundación DACER llegar a un gran número de personas. Se puede acceder a través de 'www.escueladefamilias.es' y realizando un breve registro para crear una cuenta e ingresar.



BALEARES

SUCESOS

NACIONAL

DEPORTES

CULTURA

SALUD

SOCIEDAD

VIPS

CURIOSIDADES

INTERNACIONAL

DENUNCIAS

MASCOTAS

MÁS ▼

PORTADA / **SALUD**

El ictus, cada vez más prevalente e jóvenes

Se podrían evitar entre un 80 % y un 90 % de los casos



Arenal Perfumerías - Patrocinado
Ofertas Arenal

Compra en Arenal >



Ad



Aunque se asocia a edades avanzadas y es más frecuente **a partir de los 65**, la incidencia del **ictus ha aumentado un 25%** en personas de **entre 20 y 64 años**, y eso que entre un 80 y un 90 por ciento se podría prevenir si se siguieran estilos de vida saludables. Con motivo del Día Mundial del Ictus que se conmemora cada 29 de octubre, el Ministerio de Sanidad y sociedades científicas han querido poner el foco en la importancia de la prevención de una **enfermedad** que afecta a **120.000 personas cada año en España**, de las que 25.000 fallecen.

Cookies

Sanidad ha actualizado la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de

Salud (SNS) para mejorar la atención integral desde la prevención hasta la rehabilitación, con **seis ejes prioritarios**, el primero, la promoción de la salud y prevención primaria, centrada en fomentar estilos de vida saludables, con los que se podrían evitar entre un 80 % y un 90 % de los casos.

También se marca como prioridades **la prevención secundaria**, dirigida a evitar la recurrencia; la fase hiperaguda, para una organización asistencial, diagnóstico y tratamiento rápido y eficaz; las unidades de ictus, especializadas para mejorar la recuperación y reducir la mortalidad; la neurorrehabilitación después del accidente, con apoyo integral en la recuperación funcional y calidad de vida; y la investigación y formación.

El objetivo clave de esta estrategia es que **para 2030**, en consonancia con el Plan Europeo de Acción, **se reduzcan los casos un 10 % en Europa**, se trate al 90 % de los pacientes en Unidades de Ictus y se garantice una continuidad en la atención que permita desde la prevención hasta el soporte en la vida posterior.

Aunque tradicionalmente se asocia a edades avanzadas, **puede ocurrir en cualquier momento**. De hecho, se ha observado un incremento del 25 % en su incidencia en personas de entre 20 y 64 años.

Resulta de vital importancia **reconocer los síntomas para activar el Código Ictus** de respuesta rápida; los más habituales son la aparición brusca de dolor de cabeza, afectación de la visión, de problemas para hablar y entender, la pérdida repentina del equilibrio y de la sensibilidad, de fuerza o debilidad en el brazo, pierna o en la cara.

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas** de una enfermedad que afectará a una de cada seis personas en el mundo y que supone la segunda causa de muerte más común después de la cardiopatía isquémica y la tercera de discapacidad (en Europa es la primera).

Cookies

En España, **más del 30% de los supervivientes** está actualmente en un

situación de dependencia; esta sociedad científica calcula que en los últimos 30 años, han aumentado un 70 % el número de casos, un 44 % el de las muertes y un 32 % más de discapacidad.

La mitad sufre secuelas, un tercio de ellas de carácter grave; las principales son la **pérdida de función motora**, que afecta al 50-85 % de los pacientes, los **trastornos del habla**, las **disfunciones cognitivas**, la espasticidad y la **debilidad muscular**, indica la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermeef).

Además, entre el 30-50 % presentarán también depresión, con lo que esta enfermedad se erige en el trastorno afectivo más frecuente tras un ictus, afectando significativamente a la **rehabilitación posterior**, la calidad de vida, mortalidad y discapacidad, apunta la compañía Lundbeck.

Por último, la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), por su parte, destaca la necesidad de reforzar el tratamiento y seguimiento de los pacientes, ya que la mayoría no alcanza el control de los factores de riesgo vascular, y en particular, los objetivos recomendados de colesterol LDL (cLDL).

Ad



Día Mundial del ictus

Ictus

Salud

Enfermedades

Cookies

Sentimiento general

Día Mundial del Ictus 2024

por Ana De Miguel Reinoso | Oct 29, 2024 | Día de..., Discapacidad orgánica | 0 Comentarios



Hola Titánicos, cada 29 de octubre se celebra el día mundial del Ictus, con el objetivo de recordarnos la importancia que tiene el saber como actuar ante el.

Quédate y descubre cuales son sus síntomas y que tienes que hacer ante esta emergencia.

Y es que el ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

Un trastorno con unas secuelas demasiado nefastas, ya que es una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, y la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

¿Sabías que cada 6 minutos se produce un ictus en España? Lo fundamental en esta enfermedad es la rapidez con la que se aplica el tratamiento médico.

De forma que tenemos que tener claro que un ictus es

siempre una urgencia médica y se recomienda **llamar a emergencias** y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEM)**, cada año *110.000-120.000* personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.



Dependiendo de la rapidez con la que se actúe dependerán las secuelas que quedarán, e incluso las probabilidades de supervivencia.

Actualmente más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional *por haber sufrido un ictus.*

Pero... ¿sabías que el 90% de los casos de ictus se podrían evitar? si como lo oyes, pero para ello hay que realizar una prevención adecuada de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.

Por eso, es importante que todos estemos familiarizados con la forma en que se presenta esta enfermedad.

Para ello hoy te explicaré lo primero de todo qué es un ictus o accidente cardiovascular, sus signos y cómo reaccionar ante él.



¿QUÉ ES UN ICTUS O ACCIDENTE CEREBROVASCULAR (ACV)?

El ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando el flujo sanguíneo a una zona del cerebro se interrumpe bruscamente. Esto puede ocurrir por dos motivos:

- Debido a un taponamiento de una arteria cerebral por un coágulo o una placa de ateroma, en cuyo caso hablamos de **ictus isquémico**. Es el tipo más frecuente.
- Por una hemorragia o derrame cerebral que ocurre cuando se debilita y rompe una arteria cerebral. En este caso, hablamos de **ictus hemorrágico**.

Al interrumpirse el flujo sanguíneo, las neuronas afectadas padecen una isquemia, o sea, una falta de riego sanguíneo, y como consecuencia, una falta de oxigenación, lo que las puede llevar a la muerte.

Si esto ocurre, las funciones que se dan en la zona

del cerebro afectada pueden perderse.

Por suerte, si se actúa con rapidez, el flujo de sangre puede normalizarse y salvar la mayor parte del tejido cerebral afectado

Seguramente no sabías que muere una persona de ictus cada 10 segundos en el mundo.



Eso son nada más y nada menos que unos 40.000 son españoles. Por lo que es importante también saber, que el 80% de los ictus se pueden prevenir.

¿CUALES SON LOS SIGNOS MAS IMPORTANTES EN LOS QUE DEBEMOS FIJARNOS?

El ictus aparece de repente, en cualquier situación y momento. Es vital actuar con rapidez para conseguir que los daños en el cerebro sean mínimos e incluso salvar una vida.

Así que es muy importante que estés atento a los siguientes signos que te puedes encontrar:

- Pérdida repentina de fuerza o tono muscular en una parte de la cara, un brazo, una pierna o uno de los lados del cuerpo entero.
- Pérdida súbita de la visión.
- Alteración repentina del habla o la capacidad de entender lo que le dicen.

- Dolor de cabeza muy intenso que se inicia súbitamente y sin causa aparente.
- Sensación de vértigo intenso, desequilibrio o caída brusca sin causa aparente.

TRATAMIENTO:

Lo primero que necesitan determinar los médicos cuando atienden a un paciente de ictus, es si se debe a un coágulo o a una hemorragia.

En el primer caso, administrarán fármacos que deshagan el coágulo; en el segundo caso, es posible que la persona requiera cirugía para extraer la sangre vertida en el cerebro.

Una vez se supera esta fase, lo siguiente es tener mucha paciencia. La recuperación puede ser lenta y posiblemente el paciente necesitará rehabilitación durante mucho tiempo.



**¿CUALES SON LAS POSIBLES SECUELAS
DESPUES DE HABER SUFRIDO UN ICTIS?**

Las secuelas que queden dependerán de la rapidez con la que se haya actuado, la zona del cerebro afectada y la edad del enfermo.

Se calcula que aproximadamente el 40% de las personas que han padecido un ictus pueden valerse por sí mismas una vez se han recuperado.



Por lo que las secuelas más graves del ictus incluyen discapacidad, parálisis, trastornos del habla y déficits cognitivos.

Después de un ictus, un tercio de las personas tiene una recuperación satisfactoria, otro tercio queda con secuelas graves y el otro tercio de los ictus son fatales.

La tercera parte de los fallecimientos ocurre durante el ingreso hospitalario y el resto, en los meses siguientes.

El principal factor que determina el alcance de las secuelas posteriores a un ictus es su gravedad inicial que está relacionada con el tamaño de la arteria obstruida y del área del cerebro lesionada.

Otro de los factores principales es la edad del paciente, ya que las personas mayores tienen una capacidad limitada de recuperación y con frecuencia tienen otras enfermedades que pueden complicar la evolución después de un ictus.

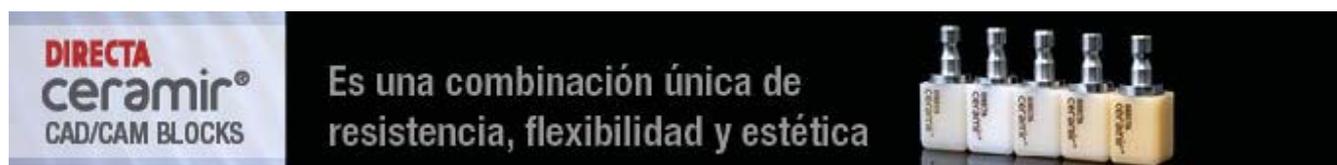
De todas formas, una salud previa buena favorece a la recuperación del ictus con independencia de la

edad del paciente.

- f
- 🐦
- 📌
- ⏪
- 🗣️
- ✉️



HOME (/) - NACIONAL (/ACTUALIDAD/NACIONAL/)



(<https://servicios.portalveterinaria.com/openx/www/delivery/cl.php?>

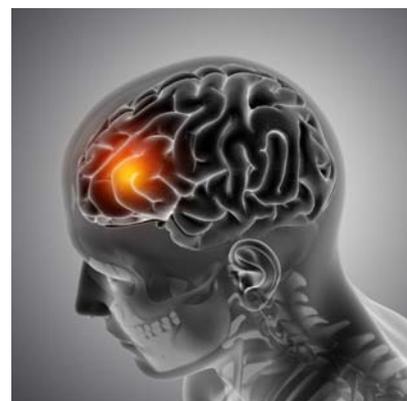
bannerid=3416&zoneid=475&sig=3667396afd94db6ec42401c7f42fb1facce89f766b3e614a54efe1e2db17cadcam-blocks-es)

29 Octubre 2024

El papel de la ortodoncia en la prevención del ictus

El Dr. Pérez Varela, de Clínica MAEX, recuerda que unos dientes bien alineados pueden reducir el riesgo de ictus asociado a la periodontitis.

Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, cabe recordar la importancia de cuidarse y prevenir esta **grave enfermedad cerebrovascular**. Cada año se producen casi **12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos en el mundo**. El ictus es una **alteración de la circulación cerebral** que compromete la llegada de sangre al cerebro, provocando el consiguiente **daño neuronal**. En España representa la **segunda causa de muerte global** (después de la cardiopatía isquémica) y la **primera causa de muerte entre las mujeres**. Cada año afecta a 120.000 personas, provocando la muerte o una discapacidad grave. Más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en una **situación de dependencia** (debido a las secuelas enfermedad) y, de hecho, el ictus es la **primera causa de discapacidad** en España y, en al menos el 40% de los casos, el ictus **deja importantes secuelas**.



(/upload/20241029121314111.jpg)
Imagen de kjpargeter en Freepik.

La buena noticia es que el **90% de los ictus son prevenibles**, y se podrían evitar con un **estilo de**

vida saludable, porque muchos de los factores de riesgo de un ictus son modificables o controlables. Por ejemplo, se ha demostrado que la **periodontitis, o enfermedad de las encías, aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico**. En el estudio del **Grupo de Trabajo SEPA-SEN** también se menciona que ciertas medidas de salud oral pueden **reducir el riesgo futuro de padecer enfermedad cerebrovascular**. Entre ellas, además del tratamiento periodontal se incluye un **cepillado regular diario, limpieza dental, así como visitas regulares al odontólogo**.

Uno de los problemas de salud oral más común en la población son las **enfermedades periodontales**, que dañan a las encías o al hueso que las soporta. Su frecuencia puede hacer que parezcan inofensivas, pero sus consecuencias pueden ir mucho más allá de la salud bucal y llegar a **afectar a la salud general**. Si no se tratan correctamente, no solo pueden acabar ocasionando la pérdida de piezas dentales, sino que numerosos estudios las relacionan con **otro tipo de enfermedades como problemas cardíacos, diabetes, alzheimer o ictus**.

En concreto, **las bacterias periodontales circulan por el organismo a través de la sangre** e influyen directamente sobre las arterias, provocando su obstrucción. Estas bacterias podrían **incrementar notablemente la probabilidad de sufrir un ictus**, según diversos estudios. Y es que, a mayor gravedad de la enfermedad de las encías, mayor es el riesgo de accidente cerebrovascular. Incluso con una periodontitis leve, la probabilidad de padecer un ictus isquémico es bastante superior que en el caso de las personas con bocas sanas.



Es ahí donde **la ortodoncia juega un importante papel**, ya que es un **aliado contra la periodontitis**. Tal y como recuerda el **Dr. Juan Carlos Pérez Varela**, director médico de la Clínica MAEX de Santiago, "hay una **relación demostrada entre la periodontitis y el aumento del riesgo de ictus**. Y no hay que perder nunca de perspectiva que la **ortodoncia**, además del componente estético, mejora la salud de la boca. Si tenemos **unos dientes bien alineados** los podemos cepillar mejor, porque tendremos mejor acceso con el cepillo y el irrigador a todas las piezas dentales. Y si podemos cepillarlos mejor, podemos mejorar el estado periodontal, y hay menos tendencia a la periodontitis, y por tanto menor tendencia al ictus".

La **Clínica MAEX Pérez Varela** pertenece a DONTE GROUP, que recibió de la **Fundación Freno al Ictus** el sello de reconocimiento **Braing Caring People** y lo certificó como primer grupo de salud de Chile con el sello **"Espacio Cerebro Protegido"**. La iniciativa de DONTE GROUP se materializó en dos objetivos: por un lado visibilizar el ictus entre todos los empleados del grupo y formar a cerca auxiliares e higienistas de clínicas y personal de servicios centrales en la identificación, estabilización y actuación ante un posible ictus en sus centros en caso de que algún paciente, o compañero, presente síntomas de esta enfermedad cerebrovascular, con el propósito claro de reducir el tiempo de actuación ante un ictus para salvar vidas y sus secuelas, así como saber cómo estabilizar al afectado, qué hacer y poder activar cuanto antes el protocolo Código Ictus a través del servicio de emergencia 112.

En ese sentido también ayuda a visibilizar la crucial importancia de la pronta actuación de empleados de compañías que trabajen cara al público ante un posible caso de ictus.

En ese sentido también ayuda a visibilizar la crucial importancia de la pronta actuación de empleados de compañías que trabajen cara al público ante un posible caso de ictus.

¿QUIERES SABER MÁS?

- **La periodontitis aumenta el riesgo de ictus y demencia.** (<https://www.odontologia33.com/>)

[actualidad/nacional/10551/la-periodontitis-aumenta-el-riesgo-de-ictus-y-demencia.html](https://www.odontologia33.com/actualidad/nacional/10551/la-periodontitis-aumenta-el-riesgo-de-ictus-y-demencia.html))

- **Identifican vínculo entre enfermedad de las encías y accidente cerebrovascular en jóvenes.** (<https://www.odontologia33.com/actualidad/internacional/11322/identifican-vinculo-entre-enfermedad-de-las-encias-y-accidente-cerebrovascular-en-jovenes.html>)
- **Entrevista al Dr. Yago Leira, coordinador del Grupo de Trabajo de SEPA con la Sociedad Española de Neurología.** (<https://www.odontologia33.com/actualidad/opinion/10407/entrevista-al-dr-yago-leira-coordinador-del-grupo-de-trabajo-de-sepa-con-la-sociedad-espanola-de-neurologia.html>)

Libro recomendado



Enfoque sistemático sobre el tratamiento ortodóncico con alineadores (https://edicionesedra.com/es/odontologia/1611-enfoque-sistematico-sobre-el-tratamiento-ortodoncico-con-alineadores.html?utm_source=web_Odontologia33&utm_medium=referral&utm_content=slider_lateral&utm_campaign=

La ortodoncia invisible ha abierto nuevos horizontes en la terapia ortodóncica, ya que satisface unas exigencias estéticas y funcionales en el marco de una creciente atención por la calidad de la vida de los pacientes. Esta obra analiza el enfoque basado en el tratamiento con alineadores desde una perspectiva rigurosa y firmemente sostenida por unas prácticas consolidadas en la realidad clínica.

Una de cada tres personas que sufren un ictus experimentan espasticidad durante el primer año

Archivado en: Farmacéutica

Diario de Salud | Martes, 29 de octubre de 2024, 08:45



La compañía biofarmacéutica global Ipsen, centrada en innovación y atención especializada, se ha unido con la Fundación Ictus, la Fundación Freno al ictus y la Asociación Catalana de Traumáticos Craneoencefálicos y Daño Cerebral (TRACE Cataluña) para presentar una nueva edición de «Espasticidad: la secuela que nadie espera», una campaña de concienciación sobre el ictus y la espasticidad, una de las secuelas más frecuentes en pacientes que han sufrido un accidente cerebro vascular.

Dicha campaña está avalada por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coincide con la celebración mañana, el 29 de octubre, del Día Mundial del Ictus.

Solo en España se produce un ictus cada 6 minutos, lo que le

Más noticias en Farmacéutica

Una de cada tres personas que sufren un ictus experimentan espasticidad durante el primer año

Ipsen, en colaboración con la Fundació Ictus, la Fundación freno al ictus y TRACE Cataluña, buscan concienciar a la población sobre una enfermedad que se puede prevenir, tratar y recuperar.

Johnson & Johnson anuncia un tratamiento innovador para la salud ocular en América Latina en mes mundial de la visión

El lanzamiento de la lente intraocular puramente refractiva TECNIS PureSee busca mejorar la experiencia de los pacientes, resolviendo las brechas en el tratamiento de cataratas, astigmatismo y presbicia.

Medicamentos para adelgazar pudieran prevenir una peligrosa enfermedad

El artículo apareció publicado el jueves último en la revista Alzheimer's & Dementia.

LO MÁS LEÍDO

- 1 [¿Cómo saber si usted padece VPH \(virus de papiloma humano\)?](#)
- 2 [Síntomas de una intoxicación alimentaria](#)
- 3 [Las verdaderas razones por las que salen los golondrinos](#)

convierte en la principal causa mundial de discapacidad en adultos.

“Un ictus es un evento en el que se produce una interrupción del riego sanguíneo normal en un área de nuestro cerebro (ictus isquémico) o por la ruptura de los propios vasos sanguíneos del cerebro (ictus hemorrágico). Esta isquemia cerebral puede derivar en un infarto cerebral y en la muerte del tejido de esa zona del cerebro”, explica el doctor Juan Vicente Lozano, jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia.

“No hay un ictus igual a otro. Puede ser más o menos intenso. Afectarte más a un lado que al otro del cuerpo. En mi caso, me afectó al lado derecho y, como no era zurdo, tuve que aprender a hacer todo con la mano izquierda”, explica Jaume Micola, paciente que sufrió un ictus en noviembre de 2017 cuando tenía 53 años.

Es importante destacar que más del 80 % de los ictus son evitables, controlando los factores de riesgo modificables como la hipertensión arterial (HTA), el consumo de tabaco o alcohol, la diabetes mellitus, la dieta, la inactividad física, la obesidad, etc.

Avance en los procesos de rehabilitación del ictus y la espasticidad

Las secuelas que caracterizan un ictus son la pérdida de la capacidad de la movilidad voluntaria, no poder caminar y/o no poder manipular objetos con la mano. “El problema es que es esa falta de control voluntario suele ir acompañada de un proceso que llamamos espasticidad, que es un aumento del tono involuntario que tiene la musculatura que está afectada por el ictus”, explica el doctor Lozano. Este aumento del tono involuntario suele venir acompañada de rigidez, dolor y espasmos, constituyendo una secuela motora importante que afecta significativamente a la calidad de vida del paciente.

El desarrollo de la espasticidad es gradual y su manejo, complejo. El desarrollo puede alargarse meses, por lo que es fundamental realizar un diagnóstico temprano para iniciar su tratamiento, evitar complicaciones graves y limitar que su impacto funcional interfiera en las actividades diarias.

Los principales objetivos del tratamiento de la espasticidad son: mejorar la funcionalidad (marcha y movilidad general, equilibrio y postura en sedestación, y transferencia a la silla o la cama), y mejorar la calidad de vida y el nivel de bienestar del paciente (aliviar el dolor, mejorar la calidad del sueño, facilitar los cuidados y las actividades diarias como la higiene, el vestido y la alimentación y aliviar la labor del cuidador). Para ello es necesario disponer de un equipo multidisciplinar formado, entre otros, por especialistas médicos (médico de rehabilitación, neurólogo, geriatra...), enfermeras, terapeutas (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional...) y ortopedistas.

“En los últimos años, los procesos de rehabilitación neurológica están sufriendo un gran avance, sobre todo en el conocimiento de lo que se conoce como neuroplasticidad cerebral, que son los procesos por los que el cerebro se reorganiza una vez que ha sufrido un daño cerebral”, detalla el doctor Lozano. “En el

[4HGPS realiza segundo trasplante hepático pediátrico exitoso de donante vivo en el país](#)

[5 Un pene pequeño, ¿satisface o no satisface?](#)

control de la espasticidad, afortunadamente, disponemos cada vez de mayores recursos terapéuticos, desde los clásicos que son la fisioterapia, la terapia ocupacional y la ortoprotésica, hasta la posibilidad de controlarla de manera focal mediante infiltración muscular”, añade el jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer de Murcia.

Jaume Micola comenzó a desarrollar espasticidad a los pocos meses de haber sufrido el ictus. “Tras el ictus tuve que aprender a andar de nuevo. Eso fue rápido. El problema es el brazo derecho. Es lo que más cuesta. La rehabilitación siempre es positiva, pero hay que tener paciencia. Al principio notas mucha mejoría, pero poco a poco percibes que esa evolución se frena. Eso sí, si puedes compaginarla con tu vida diaria, la rehabilitación siempre ayuda”.

Con el cambio de temperatura y la llegada de los primeros fríos del año la espasticidad de Jaume Micola se agrava. “Lo que más me afecta es el frío. Cuando las temperaturas se acercan o descienden por debajo de los 20°C noto el brazo mucho más rígido y se pone en ángulo recto”, explica. “Cada cinco o seis meses me realizan infiltraciones musculares. Pasan cinco o seis semanas hasta que se produce todo su efecto, así que intentamos adaptar su aplicación a los cambios de tiempo”.

A pesar de las dificultades, Jaume Micola quiere dejar un mensaje de esperanza: “Te cambia la vida al cien por cien, pero al final eres tú el que tienes que tirar hacia delante. Has de tocar fondo y, a partir de ese momento, decidir hasta donde quieres llegar. Con algunas limitaciones, quizá haciendo todo más lento, pero después de ictus puedes llevar una vida normal. Si quieres, puedes seguir adelante”.

Sin comentarios

Escribe tu comentario

Nombre

E-mail

Enviar

No está permitido verter comentarios contrarios a la ley o injuriantes. Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

innovador dispositivo
za encriptación de nivel
ar para proteger sus...

icidad Omni DataSafe



Brico Dépôt odia cuando
haces esto, pero no pueden
detenerte

Publicidad JetNozzle



MundoDeportivo.com

Seguir

78.8K Seguidores



¿Cansado de tener dolor de cabeza? La mejor dieta si quieres dejar de padecerlos

Historia de Catalina Ciampa • 3 mes(es) • 3 minutos de lectura



La mejor dieta si no quieres tener dolor de cabeza
© Image MundoDeportivo.com

Las consecuencias de una **dieta** inadecuada pueden incluir **dolores de cabeza**. Los **desequilibrios nutricionales**, ya sean excesos o deficiencias, **pueden provocar cefaleas**, uno de los **trastorno** Comentarios

comunes del sistema nervioso.

Estos trastornos, como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes, **además de ser dolorosos nos incapacitan para realizar nuestra vida diaria. Revisar tu dieta y consultar con un especialista es esencial**, ya que **estudios han encontrado una relación entre ciertos alimentos y la aparición de cefaleas.**



MÁSMÓVIL

MÁSMÓVIL® Ofertas en Fibra

Publicidad

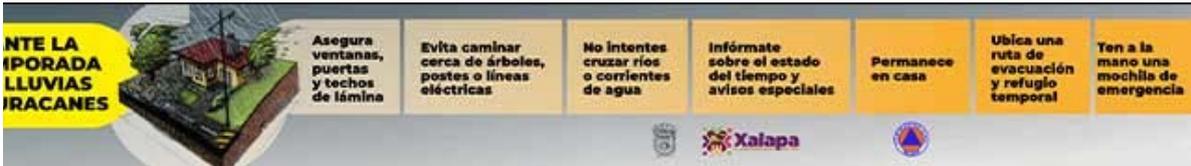
De acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, hasta el **89% de los hombres** y el **99% de las mujeres** han experimentado **dolores de cabeza en algún momento de sus vidas. Más del 74% de la población ha sufrido algún tipo de cefalea primaria**, según datos de la SEN. Asimismo, un **4% de la población sufre cefalea primaria crónica**, lo que significa padecer dolores de cabeza más de 15 días al mes.



La mejor dieta si no quieres tener dolor de cabeza
© Proporcionado por MundoDeportivo.com



“Entre Vivos y Muertos, La Tradición” reúne cientos de personas



Teleradio EN VIVO

Oct 29, 2024 / 05:30

Día Mundial del Ictus



Compartir

Twitter

Compartir

Correo electrónico

Compartir

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

¿Qué es un ictus?

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

El daño cerebral que produce un ictus depende del tiempo en el que dura este trastorno y de la zona que se haya visto afectada. Por lo tanto, saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital, puede ayudar mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

Un ictus es siempre una urgencia médica y se recomienda llamar a emergencias y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

Principales síntomas del ictus

Los principales síntomas del ictus son:

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o incapacidad para apreciar objetos en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.
- Pueden aparecer varios de estos síntomas, aunque uno solo es motivo suficiente para llamar a Urgencias.

Famosos que han superado un ictus

A pesar de ser una urgencia médica y un problema grave de salud, el ictus puede tratarse a tiempo y es posible la recuperación tras el ictus. De hecho, te contamos el caso de algunas personas relevantes que se han recuperado de un ictus y han seguido con su vida personal y profesional después de sufrirlo:

- Joaquín Sabina: sufrió un accidente isquémico leve en 2001.
- Monserrat Caballé: en 2012, la conocidísima soprano sufrió un ictus, se quedó inconsciente y cayó al suelo, rompiéndose el húmero. Al poco tiempo, se encontraba bien.
- María Escario: esta periodista deportiva lo contó como si le golpearan con un bate de beisbol en la nuca.
- Sharon Stone: en 2001 sufrió un accidente cerebrovascular a consecuencia de un aneurisma.
- Silvia Abascal: la actriz española tuvo que ingresar de urgencia en el hospital debido a una hemorragia cerebral, mientras preparaba el Festival de Málaga en 2011. Escribió un libro sobre la experiencia con el título "Todo un viaje".

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Ictus?

Infórmate sobre los síntomas de la enfermedad para estar preparado en caso de que tú mismo u otra persona cercana a ti sufra este trance en algún momento de su vida. Se trata de concienciar a toda la población sobre la necesidad de actuar de manera urgente, así que puedes compartir este artículo en redes sociales con el hashtag #DíaMundialdelIctus #ictus #reconoceunictus

Con información de: diainternacionalde.com

CD/NR

[Únete a nuestro canal de Whatsapp](#) y entérate de las noticias más relevantes del día, artículos de opinión, entretenimiento, tendencias y más.

Notas del día:

2024 / 8:03 PM

Registre su empresa



portaldetuciudad.com
León

Ayudamos a EMPRESAS LOCALES a aumentar su facturación un 70%
 Consigue un **flujo constante de clientes** para tu negocio

Agenda una **CONSULTORÍA GRATUITA**

MARKET LEAD

Registre su empresa

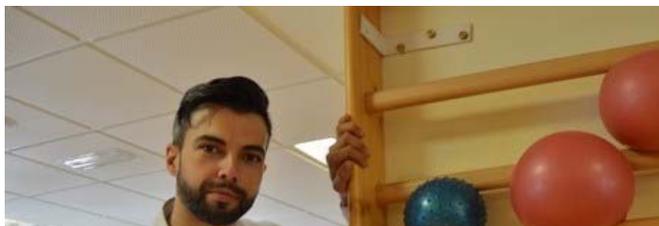
Asesoría FERNÁNDEZ
 LEÓN
 FISCAL - LABORAL - CONTABLE

www.asesoriafernandez.es | asesoria@asesoriafernandez.es | 987 350 422

Portada >> Otras noticias en León >>

Los accidentes cerebrovasculares son la tercera causa de mortalidad, la primera de invalidez y la segunda de discapacidad

El Dr. Jesús Galán recuerda que "el tiempo es clave en la neurorrehabilitación tras un ictus"



Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

Aceptar **Renuncio**

Configurar





Dr. Jesús Galán

el F.A.S.T como un método útil para detectar a tiempo el ictus y disminuir considerablemente

su impacto sobre la calidad de vida de la persona afectada

La repentina interrupción del riego sanguíneo en una parte del cerebro puede ser letal al ocasionar una rápida destrucción de las neuronas. Por eso, según advierte el doctor Jesús Galán de la Calle, especialista en Medicina Física y Rehabilitación del Hospital San Juan de Dios de León, "el tiempo es cerebro". No en vano, cada hora que pasa desde que la persona sufre un ictus equivale a un envejecimiento cerebral de cuatro años. Así, una intervención temprana es fundamental para mejorar el pronóstico de unos pacientes que, en dos terceras partes de los casos, presentan secuelas.

La Sociedad Española de Neurología indica que el 50% de la población española sufre esta enfermedad y que el porcentaje de afectados que se debe a esta enfermedad es menor.

En el marco del Día Mundial del Ictus, el 29 de octubre, el doctor Galán de la Calle destaca el método útil para detectar a tiempo el ictus y disminuir considerablemente su impacto sobre la calidad de vida de la persona afectada. "La F (face - cara) es una alarma cuando vemos una asimetría en la comisura de los labios", explica al

Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

Aceptar

Renunciar

Configurar

refiere a los problemas de memoria y entendimiento y, por último, la T (time - tiempo) alude a esa importancia de actuar rápido”, según apostilla.

No obstante, el especialista no deja pasar por alto otras pistas que alertan de un posible episodio de estas características. “Entre ellas están las alteraciones repentinas en la visión; la dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o de la coordinación; y el dolor de cabeza muy fuerte sin causa aparente”, según pone de relieve.

Objetivo: recuperar la autonomía perdida

El doctor Galán de la Calle, que recuerda que “en un 80% de los casos el ictus se produce por la presencia de un tapón o coágulo (isquémico) frente a un 20% que se genera por la rotura de un vaso (hemorrágico)”, incide en la importancia de la neurorrehabilitación para recuperar la autonomía perdida.

“Nuestro trabajo se centra principalmente en recuperar las funciones motoras y cognitivas de máximo la capacidad adaptativa a nivel celular y nuevas conexiones. Nuestro servicio de Rehabilitación con nuestros rehabilitadores que entre enero y febrero de este año ha atendido a 96 afectados (152 en el total) tras un accidente cerebrovascular derivado de un ictus en el CAULE del Universitario de León (CAULE) que ha estado en el hospital una media de 30,69 días.

Unos hábitos de vida mejorables:

Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

[Aceptar](#)
[Renuncio](#)
[Configurar](#)

envejecimiento de la población y a unos hábitos de vida mejorables, según constata la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por ejemplo, los principales factores de riesgo, como son la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes, pueden controlarse. Y está en nuestra mano evitar otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, el sobrepeso o la obesidad, el alcoholismo o el consumo de drogas. “El ejercicio regular, más o menos intenso, según cada caso, es esencial”, defiende el experto en una llamada a la prevención como la herramienta más eficaz contra el ictus.

Quienes sufren un ictus, cerca de 90.000 personas cada año en España, tienen que aprender a vivir con él, buscar estrategias para manejarse mejor en su día a día. “Los programas de neurorrehabilitación deben ser personalizados e implican un trabajo multidisciplinar entrando en juego el médico rehabilitador y los profesionales de Fisioterapia, Logopedida, Terapia ocupacional y Psicología fundame Galán de la Calle sobre un proces de la colaboración y el aprendizaj desempeña es clave porque, tant como posteriormente en su dom principal soporte”, concluye.

Utilizamos cookies

Usamos cookies y otras técnicas de rastreo para mejorar tu experiencia de navegación en nuestra web, para mostrarte contenidos personalizados y anuncios adecuados, para analizar el tráfico en nuestra web y para comprender de donde llegan nuestros visitantes.

[Aceptar](#)
[Renuncio](#)
[Configurar](#)

Portada

Etiquetas

Una afectada de ictus asegura que después "hay que aprender a adaptarse a las limitaciones"



Agencias

Martes, 29 de octubre de 2024, 11:50 h (CET)

MADRD, 29 (SERVIMEDIA)

Felicidad Gutiérrez sintió un dolor intenso de cabeza hace ahora cinco años, pero lamenta que "en el hospital me mandaron a casa". Desde entonces ha sufrido dos ictus que le han cambiado por completo la vida. De tener dos trabajos a aprender a vivir adaptándose "a las limitaciones", siempre con el apoyo de su familia.

Este martes se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad cerebrovascular con alta prevalencia (90.000 nuevos casos cada año) y más de 23.000 fallecimientos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, el ictus produce un enorme impacto social, especialmente, en el entorno familiar de la persona afectada. Rodrigo es el hijo menor de Felicidad, y tuvo que enfrentarse al primer derrame cerebral de su madre con apenas seis años. "Mi hijo es muy maduro porque ha vivido dos ictus, igual que yo. Esta enfermedad afecta a toda la familia", asevera Felicidad en una entrevista a Servimedia.

Echando la vista atrás, 'Feli', rememora la primera vez frente al ictus. "Fue hace cinco años. Tras diagnosticarme gastroenteritis en el hospital me mandaron a

Lo más leído

- [1 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
- [2 Leyendas del México colonial](#)
- [3 Siéntate a la puerta de tu casa y verás pasar el cadáver de tu enemigo](#)
- [4 Mitos y leyendas del México prehispánico](#)
- [5 Conociendo a... Jesús Arenas](#)

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó



Todos Hospital San Juan de Dios



V. Completa
Cómo entre
Aprendemos .
4,5 M de visu



SINTOMAS
ALERTA de
Dr. Veller ✓
1,6 M de visu



Cuando el
Cerebro se
Vidas Ajenas
65 K visualiza



Seeds of
Growth ...
Malte Marten
9,1 M de visu



Una Terapia
Completa c
NUDE PROJE
3,3 M de visu



La diferenci
entre "Habl
Mario Alonso
1,6 M de visu



Victor Kupp
"La actitud
Universitat Al
1 M de visuali



¡FUE
REVELADO!
Dr. Veller ✓
4,9 M de visu

Día Mundial del Ictus 2024

Hospital San Ju...

Suscribirse



0



Compartir



Publicación hace 21 horas

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus 🧠, una oportunidad para recordar la importancia de cuidar de nuestra salud y prevenir esta grave condición médica. Cada año, cada año se registran 📊 90.000 nuevos casos y más de 23.000 pierden la vida ...más

Comentarios

Ordenar por

Añade un comentario...

¡MILLONES
MORIRÁN d
Dr. Veller ✓
388 K visualiz

1:11:54

V. Completa
"Tu mente e
Aprendemos .
1,2 M de visu

1:06:07

Qué es la
MEDITACIÓ
Mario Alonso
1 M de visuali

21:14



ROMANCE BREAK VIDA CONFESIONES ESTILO DE VIDA

VIDA • SALUD

Qué es la enfermedad Ictus y cuáles son los síntomas

29 de Octubre de 2024
15:08 hs

Lectura 7 min



Qué es la enfermedad Ictus y cuáles son los síntomas. Foto: EFE

Publicidad



segunda causa de muerte más común y la tercera causa más común de discapacidad



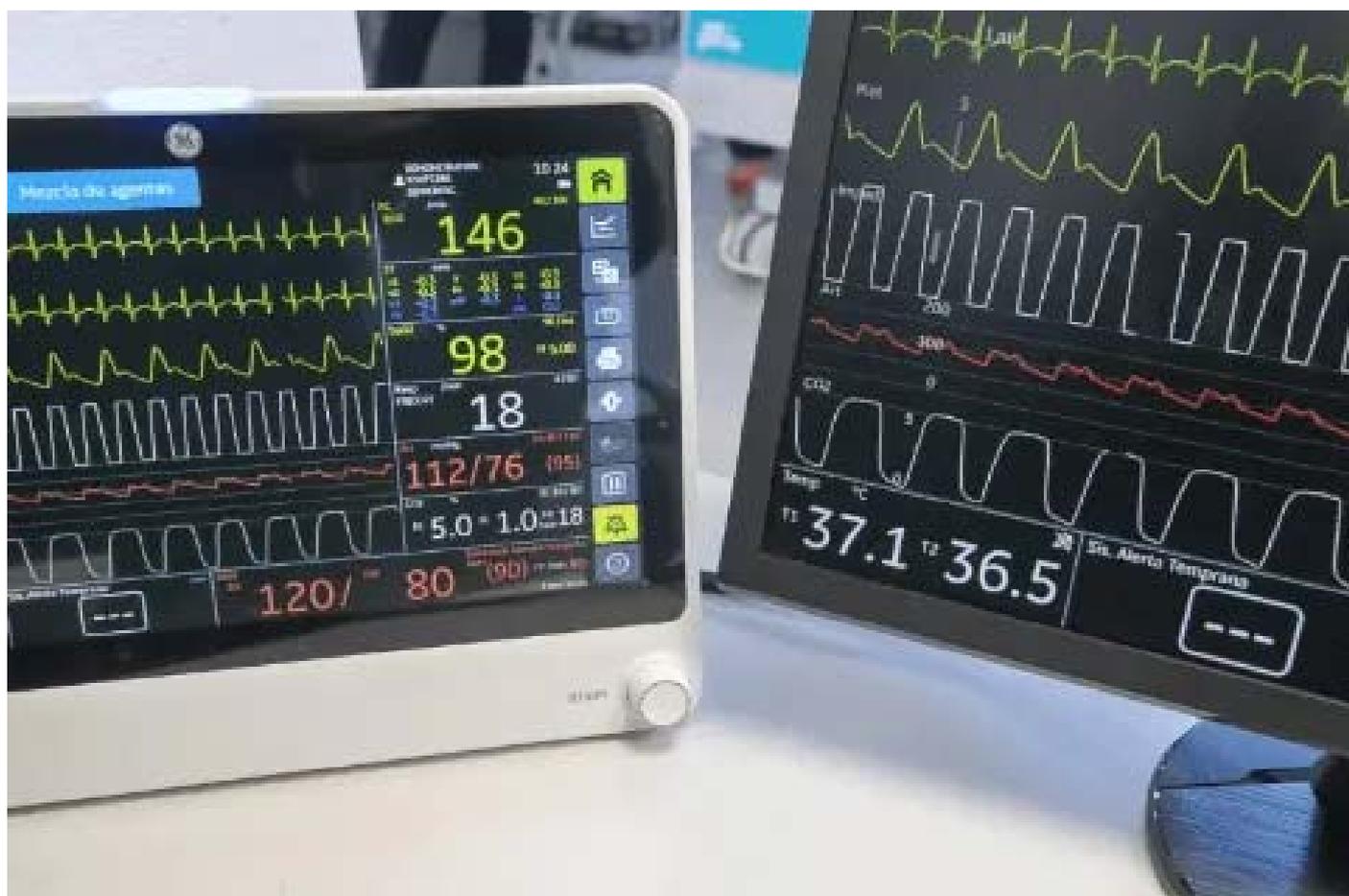
por **EFE Agencias**



En España, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** cada año se producen unos **90.000 nuevos casos de ictus y, en 2023**, esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas, cifras que se podrían reducir si la población tuviese mayor conocimiento sobre su **prevención y síntomas**.

Además, más del 30 % de las personas que sobreviven a un ictus en España, están actualmente en un situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que les ha provocado las secuelas enfermedad: el ictus es la primera causa de discapacidad por Daño Cerebral Adquirido (DCA) en España y, en al menos el 40 % de los casos, el ictus deja importante secuelas.





Qué es la enfermedad Ictus y cuáles son los síntomas. Foto: EFE

El último estudio de "Global Burden of Disease (GBD)" apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70 % en el número de casos, un incremento del 44 % en las muertes y un 32 % más de discapacidad.

Tipos de ictus

Existen dos tipos principales de ictus:

El ictus isquémico, al que corresponden casi el 80 % de los casos de ictus que se dan en España, se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro.



El ictus hemorrágico supone casi el 20 % de los casos restantes y se genera cuando se rompe alguno de los vasos sanguíneos del cerebro, lo que compromete la circulación sanguínea.

“Independientemente del tipo de ictus, la rapidez con la que se haya recibido atención médica ante la aparición de los primeros síntomas, influirá enormemente en el pronóstico de los pacientes. Teniendo en cuenta que, por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro se mueren casi 2 millones de neuronas, se explica por qué la frase ‘el tiempo es cerebro’ va siempre asociada a esta enfermedad. Si se sospecha que una persona está sufriendo un ictus se debe llamar inmediatamente a los servicios de urgencia porque es una emergencia médica”, explica la doctora María del Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cardiovasculares de la SEN.

síntomas ictus

En la foto, M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología./ Imagen cedida por la SEN

Identificación de la enfermedad

Se estima que, respecto a los últimos 30 años, las tasas de mortalidad han descendido más de un 68 % en los países de Europa Occidental. Esto se debe a los avances que se han producido en Europa y, en concreto en España, cuyas claves han sido:

Mejor identificación de la enfermedad

Mayor implantación de las Unidades de Ictus (áreas de hospitalización especiales para el ingreso de pacientes con ictus)

Código Ictus (procedimiento de actuación coordinada de todos los profesionales sanitarios ante una sospecha de ictus).

“Sin embargo, desde la SEN estimamos que hay un mayor margen de mejora. En

×

Unidades de Ictus; y, en segundo lugar, porque estimamos que el Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40 % de los casos que se atienden actualmente en España, principalmente porque sigue existiendo un altísimo porcentaje de la población que no es capaz de identificar los síntomas de ictus y, no llama al 112", añade la doctora María del Mar Freijo.

Principales síntomas

La SEN estima que solo un 50 % de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor.

Por esa razón, insiste en recordar los síntomas usuales del ictus:

Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.

Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza.

Cómo prevenir y afrontar la enfermedad

La Sociedad Española de Neurología observa que hay un margen de mejora en la prevención del ictus. Tener una edad avanzada es un factor de riesgo para padecer un ictus y por esa razón se estima que en los próximos 10 años aumente su prevalencia en los países de la Unión Europea.

Aun así, la edad no es el único factor de riesgo para padecer la enfermedad, de hecho, un 15-20 % de los pacientes tienen menos de 50 años, aunque se da con más frecuencia a partir de los 65 años. El aumento de la incidencia entre personas de 20 a 64 años está relacionado con los estilos de vida poco saludables.

En Europa los principales factores de riesgo de ictus son la hipertensión arterial v



Consejos para prevenir el ictus y claves para detectarlo

Para Julio Maset, médico de Cinfa, la prevención del ictus depende del estilo de vida, ya que estima que hasta un 90 % se pueden evitar siguiendo una serie de hábitos saludables.

Además, el daño cerebral depende del tiempo que dura este trastorno, por tanto, contando además con nuevas medidas terapéuticas, es clave saber identificar los síntomas para acudir cuanto antes al hospital. La rapidez mejora significativamente el pronóstico.

Los expertos de Cinfa recomiendan el siguiente decálogo para prevenir y detectar el ictus:

1. Alimentación

Come de forma sana y equilibrada. Apuesta por una dieta rica y variada en verduras, proteínas e hidratos de carbono, sin olvidar la fruta

2. Peso

Controla tu peso. Puedes utilizar el índice de masa muscular (IMC) como medida de orientación: deberías encontrarte entre los valores 18,5 y 24,9 de este índice.

3. Actividad

Realiza ejercicio regular y adaptado a tus capacidades. Camina, al menos, 30 minutos diarios y elige usar más las escaleras y menos los ascensores.

4. Descanso

Duerme, al menos, ocho horas diarias. Aumentarás la calidad de tu descanso y mantendrás el sistema cardiovascular en condiciones óptimas



5. Tensión

Vigila tu tensión arterial y niveles de colesterol. Un control regular de tu salud te ayudará a reducir el riesgo de aparición de enfermedades y a adoptar medidas en caso de necesitarlo.

6. Cero estrés

Evita el estrés. Utiliza el descanso y el pensamiento positivo como armas contra el estrés.

7. Malos hábitos

Deja de fumar y evita el consumo de alcohol. Una vida sana te ayudará a prevenir los accidentes cerebrovasculares.

8. Actividad cerebral

Mantén activo tu cerebro. Aprende sobre nuevas materias, debate con quien piense diferente a ti, lee mucho, innova en las tareas cotidianas...cualquier pequeño desafío mantendrá activo a tu cerebro y lo hará más resistente al paso de los años.

9. Señales de alarma

Conoce las señales de alarma de un ictus. Existen tres síntomas que se manifiestan de forma repentina y que nos alertan de que alguien está sufriendo un infarto cerebral. Aunque se suelen presentar combinaciones de estos síntomas, basta con uno solo para sospechar de que se trata de un ictus:

Pérdida de fuerza o de sensibilidad en una parte del cuerpo (generalmente en una mitad): la persona es incapaz de levantar los brazos o sostener un objeto con el brazo de

la mitad débil de su cuerpo. Es habitual la "boca torcida" que impide sonreír con normalidad o causa caída de un lado de la boca.

Alteración repentina de la visión: pérdida de la visión de un ojo, visión doble o incapacidad para ver objetos situados en los laterales del campo visual.

Dificultad, de aparición brusca, para hablar o para entender: se expresa de forma ininteligible, inconexa o utilizando palabras que no encajan en ese contexto.

Otros síntomas del ictus que pueden dar la voz de alerta pueden ser la sensación de vértigo o desequilibrio —que puede llevar al afectado a caerse, o un dolor de cabeza muy intenso que se inicia bruscamente, y un hormigueo en un lado del



10. Emergencias

Llamar inmediatamente a Emergencias. Ante estas señales, es fundamental intervenir con rapidez y llamar al número 112, incluso en caso de duda, y describir con precisión estos signos para que el servicio de urgencias active el protocolo existente para casos de ictus.

Visita el canal de YouTube de EN PAREJA dando [CLICK AQUÍ](#).



EFE Agencias

La primera agencia de noticias en español y la cuarta del mundo, tiene cerca de ochenta años de experiencia, produce casi 3 millones de noticias al año en los diferentes soportes informativos: texto, infografía, fotografía, audio, video y multimedia. Ofrece información instantáneamente desde su re...

[Ver más](#)

✉ **DEBATE@DEBATE.COM.MX**

Salud

Mantente informado sobre lo que más te importa.

SUSCRÍBETE

Ingresa tu e-mail

QUIERO SUSCRIBIRME

Suscribirse implica aceptar los [términos y condiciones](#)

 **Contenido Patrocinado**



Guardar

(https://www.pinterest.com/pin/create/link/?url=https://3A%2F%2Fdespertarenterriano.com%2FDia-mundial-de-la-lucha-contra-el-accidente-cerebrovascular-acv-2%2F)

Tag: [ACV](#) ([https://despertarenterriano.com/tag/acv/](#)) | [dia conmemorativo](#) ([https://despertarenterriano.com/tag/dia-conmemorativo/](#)) | [Día Mundial de la Lucha contra el Accidente Cerebrovascular](#) ([https://despertarenterriano.com/tag/dia-mundial-de-la-lucha-contra-el-accidente-cerebrovascular/](#)) | [efemérides](#) ([https://despertarenterriano.com/tag/efemerides/](#))

MÁS NOTICIAS



[Efemérides](#) ([https://despertarenterriano.com/category/efemerides/](#))

Día Mundial de la Animación ([https://despertarenterriano.com/dia-mundial-de-la-animacion/](#))
🕒 28 de octubre de 2024

Deja una respuesta
Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Publicar el comentario



DESTACADA ([https://despertarenterriano.com/category/destacada/](#))

[Efemérides](#) ([https://despertarenterriano.com/category/efemerides/](#))

Día Mundial de la Terapia Ocupacional ([https://despertarenterriano.com/dia-mundial-de-la-terapia-ocupacional/](#))
🕒 27 de octubre de 2024



[Efemérides](#) ([https://despertarenterriano.com/category/efemerides/](#))

Día Mundial de la Suegra ([https://despertarenterriano.com/dia-mundial-de-la-suegra/](#))
🕒 26 de octubre de 2024



Las Heras 541 - Concordia - Entre Ríos / Whatsapp: 3454985384 / Tel.: 4274742 / [despertarenterriano@gmail.com](#) | Newsphere ([https://affthemes.com/products/newsphere](#)) por [AF themes](#).

[diario-despertarenterriano.com/dia-mundial-de-la-lucha-contra-el-accidente-cerebrovascular-acv-2%2F](#)