

Se puede prevenir y evitar un accidente cerebrovascular

Hoy Día Mundial del Accidente Cerebrovascular (ACV). La Organización Mundial de la Salud proclamó esta fecha para concienciar a la población mundial de la gravedad de esta enfermedad, que es posible prevenir y, sobre todo, conociendo sus síntomas inmediatos, detectarla para poder Actuar Con Velocidad, ACV, premisa salvadora de muchas vidas cuando se presenta el ataque.

La Organización Mundial del Derrame Cerebral asegura que “uno de cada cuatro adultos puede sufrir un accidente cerebrovascular en su vida”. Es por ello que cada año, el 29 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del ACV, para crear conciencia sobre esta dolencia,

pues reconocer un ACV en el momento en que ocurre, es fundamental para poder acudir de inmediato a un centro médico donde el paciente pueda recibir el tratamiento adecuado a tiempo.

Qué es un ACV

El ataque cerebrovascular, ACV, o Stroke, se define como un síndrome clínico de origen vascular, caracterizado por la aparición de signos y síntomas rápidamente progresivos, debido a una pérdida de una función focal, y que dura más de 24 horas.

Es un evento agudo, en que se afecta el suministro de sangre a una parte del cerebro, por lo cual éste no recibe oxígeno ni nutrientes, y las células de la parte del cerebro afectada, pueden morir, causando un daño permanente.

Esta afección es causada por la pérdida súbita de flujo sanguíneo cerebral (isquémico) o por el derrame de sangre (hemorrágico) dentro de la cabeza. Ambos son conocidos como ataque o accidente cerebrovascular ACV. Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares ocupan los primeros lugares de morbilidad y mortalidad en el mundo.

Como causa de mortalidad para la mujer, la primera es las enfermedades cerebrovasculares, y para el hombre, después de la cardiopatía isquémica, es la segunda causa. Además, los ACV son la primera causa de incapacidad en adultos, indiferentemente del sexo.

Un ACV se produce como consecuencia de una enfermedad crónica preexistente o por efecto de factores de riesgo, como hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, hipercolesterolemia, consumo excesivo de alcohol, obesidad,

sedentarismo, y la fibrilación auricular. Aunque la hipertensión arterial es el principal predisponente.

¿Se puede reconocer y prevenirlo?

Como muchas de las condiciones causantes son modificables, los ACV son prevenibles, y evitarlos depende en gran parte de nuestro estilo de vida y nuestros hábitos. Podemos incorporar hábitos saludables que nos ayuden a prevenir el ACV, y las enfermedades cardiovasculares.

Se puede prevenir los ACV con hábitos de alimentación saludables, sin exceso de azúcar, grasas y sal, llevando una vida activa, evitando el tabaquismo y el consumo de alcohol y realizándose controles médicos periódicos. El control de enfermedades predisponentes como hipertensión arterial o diabetes también ayuda a prevenir el ACV.

Reconocer un ACV en el momento que ocurre, junto con el tratamiento adecuado y oportuno, mejora el pronóstico de la persona. El tiempo es "vitalidad cerebral", es decir que identificarlo y tratarlo lo antes posible disminuye el riesgo de secuelas incapacitantes.

Para reconocerlo es importante identificar los síntomas más comunes. Estos son:

Pérdida repentina de fuerzas en brazo, pierna o cara, generalmente de un solo lado del cuerpo. Sentir cierta confusión, dificultad para hablar o entender; alteración de la visión en uno o ambos ojos y dificultad para caminar. A veces, además, se puede sentir mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación, dolor de cabeza intenso y repentino, y pérdida de conciencia.

Muchas de las personas que sobreviven a un ACV, quedan con algún tipo de discapacidad permanente. En estos casos la rehabilitación posterior es de vital importancia para lograr buena calidad de vida y la mayor autonomía posible.

Síntomas para Actuar Con Velocidad

Según la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Córdoba, Argentina, se recomienda a todos memorizar la regla de las Cinco "C", para identificar posibles síntomas de un ACV en proceso, y buscar atención médica, sin tiempo de espera:

- Cabeza: dolor fuerte.
- Cuerpo: debilidad en uno de los lados.
- Confusión: dificultad para entender o expresarse.
- Ceguera: no ver bien o quedarse ciego repentinamente.
- Caminata: dificultad para caminar.

Su prevención implica la difusión de información sobre sus

causas y programas de control de los factores de riesgo: hipertensión arterial, diabetes, alcoholismo, tabaquismo y colesterol alto.

Con información de La Nación