

Prevención del Accidente Vascular Cerebral

Cómo Prevenir un Accidente Cerebrovascular?

Si usted es como la mayoría de los norteamericanos, usted planifica para su futuro. Cuando acepta un trabajo, usted examina el plan de pensión de la compañía. Cuando compra una casa, considera su localización y condición de tal manera que su inversión sea segura. Hoy, más y más norteamericanos están protegiendo su activo más importante, es decir, la salud. ¿Y usted?

Los accidentes cerebrovasculares son la tercera causa de muerte en los Estados Unidos. Un accidente cerebrovascular puede ser devastador para las personas afectadas y sus familias, robándoles de su independencia. Es la causa más común de impedimento en los adultos.

Cada año más de 500.000 norteamericanos tienen un accidente cerebrovascular y alrededor de 145.000 mueren de causas relacionadas al mismo.

¿Qué es un accidente cerebrovascular?

Los accidentes cerebrovasculares, o "ataques al cerebro," ocurren cuando la circulación de la sangre al cerebro falla. Las células del cerebro pueden morir por la disminución en el flujo sanguíneo y la consiguiente falta de oxígeno. Existen dos categorías amplias de accidentes cerebrovasculares: los causados por un bloqueo del flujo sanguíneo y los causados por sangrado.

Aunque generalmente no es fatal, **una obstrucción de un vaso sanguíneo** en el cerebro o en el cuello, llamado un ataque isquémico, es la causa más frecuente de un ataque al cerebro y es responsable de aproximadamente el 80 por ciento de los accidentes cerebrovasculares.

Estos bloqueos se originan por tres condiciones: la formación de un coágulo en un vaso sanguíneo del cerebro o del cuello llamado trombosis; el movimiento de un coágulo de otra parte del cuerpo como del corazón al cuello o al cerebro conocido como embolismo; o un estrechamiento severo de una arteria en el cerebro, o que conduzca al mismo, llamado estenosis.

El **sangrado en el cerebro** o en los espacios alrededor del cerebro causa el segundo tipo de accidente cerebrovascular, llamado accidente cerebrovascular hemorrágico (comúnmente conocido como derrame cerebral).

Hay dos pasos importantes que usted puede tomar para reducir su riesgo de morir o de quedar incapacitado por un accidente cerebrovascular: conozca las señales de aviso de un accidente cerebrovascular y controle los factores de riesgo asociados. La investigación científica llevada a cabo por el NINDS ha identificado las señales de aviso y un gran número de los factores de riesgo.

¿Cuáles son las señales de aviso de un accidente cerebrovascular?

Las señales de aviso (o síntomas) son los signos que su cuerpo envía de que el cerebro no está recibiendo suficiente oxígeno. Si usted observa uno o más de los siguientes síntomas de un accidente cerebrovascular o ataque al cerebro, no espere, ¡llame al doctor o al 911 inmediatamente!

- **Entumecimiento, debilidad o parálisis repentina de la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo.**
- **Confusión repentina, dificultad al hablar o del entendimiento del habla.**
- **Dificultad repentina para ver en uno o en ambos ojos.**
- **Dificultad repentina al caminar, vértigo, o pérdida del equilibrio o de la coordinación.**
- **Dolores de cabeza fuertes, repentinos y sin causa conocida.**

Otras señales de peligro que pueden ocurrir incluyen doble visión, somnolencia y náuseas o vómitos. A veces las señales de aviso duran sólo unos minutos y luego desaparecen. Estos episodios breves, conocidos como ataques isquémicos transitorios (TIA, por sus siglas en inglés), a veces se llaman "mini-ataques cerebrales." Aunque breves, éstos identifican una condición oculta grave que no se va sin ayuda médica. Desafortunadamente, ya que éstos desaparecen, muchas personas los ignoran. ¡No lo haga! Prestarles atención puede salvar su vida.

¿Cuáles son los factores de riesgo de un accidente cerebrovascular?

Un factor de riesgo es una afección o comportamiento que ocurre más frecuentemente en aquellas personas que tienen o pueden tener mayor riesgo de contraer una enfermedad que en aquellas que no la tienen. El tener un factor de riesgo para un accidente cerebrovascular no significa que usted tendrá un ataque al cerebro. Por otro lado, el no tener un factor de riesgo no significa que usted no tendrá un accidente cerebrovascular. Con todo, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular aumenta según el número y la severidad de los factores de riesgo que usted tenga.

Los accidentes cerebrovasculares ocurren a cualquier edad, en ambos sexos y en todas las razas de todos los países. Estos pueden ocurrir aún antes del nacimiento, cuando el feto todavía está en el vientre. En los afroamericanos, los accidentes cerebrovasculares son más comunes y más letales en los adultos jóvenes y de edad media que en cualquier otro grupo étnico o racial en los Estados Unidos. Los científicos continúan encontrado más factores de riesgo así como más severos en algunos grupos minoritarios y continúan la búsqueda de patrones similares para accidentes cerebrovasculares en estos grupos.

Algunos de los factores de riesgo más importantes de accidente cerebrovasculares que se pueden tratar son:

La presión sanguínea alta.

También llamada hipertensión, es de largo el factor más potente de riesgo. Si su presión sanguínea es alta, usted y su médico deben crear una estrategia individual para bajarla al rango normal. Algunas cosas que funcionan son:

- Mantener un peso adecuado.
- Evitar el uso de drogas que se sabe aumentan la presión sanguínea.
- Disminuir el uso de la sal.
- Comer frutas y vegetales para aumentar el potasio en su dieta.

- Hacer más ejercicio.

Su médico puede recetarle medicinas que lo ayuden a reducir la presión sanguínea. Controlar la presión sanguínea también lo ayudará a evitar enfermedades del corazón, la diabetes y el fallo renal.

Fumar cigarrillos.

El fumar cigarrillos ha sido ligado a la acumulación de sustancias grasas en la arteria carótida, la arteria más importante del cuello que supe sangre al cerebro. La obstrucción de esta arteria es la causa principal de accidentes cerebrovasculares en los norteamericanos.

La nicotina también aumenta la presión sanguínea; el monóxido de carbono del cigarrillo reduce la cantidad de oxígeno que la sangre puede transportar al cerebro; y el humo de los cigarrillos espesa a la sangre, haciéndola más propensa a coagularse.

Su médico puede recomendarle programas y medicamentos que lo ayuden a dejar el cigarrillo. Dejar de fumar, a cualquier edad, reduce su riesgo de enfermedades pulmonares y cardiacas, y varios tipos de cáncer incluyendo el cáncer del pulmón.

Las enfermedades del corazón.

Trastornos comunes del corazón tales como la enfermedad coronaria, defectos en las válvulas, latidos irregulares del corazón y el agrandamiento de una de las cámaras del corazón pueden resultar en coágulos de sangre que se pueden desprender y bloquear los vasos sanguíneos en el cerebro o los que van al mismo. La enfermedad más común de los vasos sanguíneos causada por depósitos grasos en las arterias se llama aterosclerosis.

Su médico atenderá su enfermedad cardiaca y también puede recetarle medicamentos, como la aspirina, que ayudan a prevenir la formación de coágulos. También puede recomendarle cirugía para limpiar una arteria del cuello obstruida si usted presenta un perfil de riesgo en particular.

Si es mayor de 50 años, los científicos del NINDS opinan que usted debe hablar con su médico para tomar una decisión sobre la terapia con aspirina. El médico puede evaluar sus factores de riesgo y ayudarlo a decidir si usted se beneficiaría de la terapia con aspirina u alguna otra para diluir la sangre.

Los síntomas de advertencias o un historial de accidentes cerebrovasculares.

Si usted sufre un TIA, busque ayuda inmediatamente. Muchas comunidades aconsejan que aquellos con señales de un accidente cerebrovascular llamen al 911 para asistencia médica de emergencia.

Si usted ha tenido un accidente cerebrovascular en el pasado, es muy importante que reduzca el riesgo de un segundo ataque. Su cerebro le ayuda a recuperarse de un accidente cerebrovascular usando sistemas corporales sustitutos que ahora deberán realizar doble trabajo. Esto significa que un segundo ataque puede ser dos veces peor.

La diabetes

Usted puede pensar que este trastorno afecta solamente a la habilidad del cuerpo para usar el azúcar o glucosa, pero también causa cambios dañinos en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, incluyendo el cerebro. Además, si los niveles de glucosa en la sangre son altos al momento del ataque, generalmente el daño al cerebro es más extenso y severo que cuando la glucosa en la sangre está bajo control. El tratamiento de la diabetes puede retardar el comienzo de las complicaciones que aumentan el riesgo de un accidente cerebrovascular.

¿Conoce usted su riesgo para un accidente cerebrovascular?

Se pueden determinar algunos de los factores de riesgo más importantes para un accidente cerebrovascular durante un examen físico en la oficina del médico. Si usted es mayor de 55 años, la hoja de trabajo incluida en este folleto puede ayudarlo a calcular su riesgo para un accidente cerebrovascular y mostrarle el beneficio de controlar los factores de riesgo.

La hoja de trabajo se desarrolló basándose en el reconocido Estudio Framingham, auspiciado por NINDS. Junto a su médico, usted puede desarrollar una estrategia que disminuya su riesgo a lo normal o hasta por debajo de lo normal para su edad.

Se pueden controlar muchos de los factores de riesgo para los accidentes cerebrovasculares, algunos con gran éxito. Aunque el riesgo a ninguna edad es cero, si empieza temprano y controla sus factores de riesgo, usted puede reducir su riesgo de morir o de incapacitarse por causa de un accidente cerebrovascular. Con un buen control, se puede mantener el riesgo de un accidente cerebrovascular en la mayoría de los grupos de edades, por debajo del de aquel por lesiones accidentales o por muerte.

Los norteamericanos han demostrado que los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir y tratar. En los últimos años, un entendimiento mejor de las causas de los accidentes cerebrovasculares ha ayudado a los norteamericanos a hacer cambios en el estilo de vida que han reducido casi a la mitad la tasa de muerte por accidentes cerebrovasculares.

Más de un millón de sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares sufren poca o ninguna incapacidad de larga duración debido al ataque. Sin embargo, otros dos millones vivirán por el resto de sus vidas con limitaciones por parálisis, pérdida del habla y mala memoria. Los científicos del NINDS predicen que si continúan enfocando la atención a la reducción de los riesgos de accidentes cerebrovasculares y usando las terapias disponibles ahora y desarrollando nuevas, los norteamericanos deberán poder prevenir el 80 por ciento de todos los accidentes cerebrovasculares.

Fuente

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

<http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/indice.htm>