

La majoria d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc

A Espanya moren 40.000 persones a l'any a causa d'un ictus, és la primera causa de mort en dones i la segona en homes, segons la Federació Espanyola d'Ictus que manté que la majoria, un 80%, de casos d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc. Així queda constatat en l'estudi IMPACTO1 del qual es desprèn que "menys d'un terç de pacients que han sofert un ictus isquèmic tenen els factors de risc controlats".

L'ictus ocorre quan s'interromp o redueix el subministrament de sang a una part del cervell, la qual cosa impedeix que el teixit cerebral rebi oxigen i nutrients causant la mort de les cèl·lules cerebrals en pocs minuts. Aquesta falta de reg sanguini pot causar danys permanents en l'àmbit cerebral i fins i tot causar la mort.

L'ictus és també conegut com a Accident Cerebral Vascular (ACV), embòlia o trombosi. Aquesta malaltia és més freqüent a partir dels 55 anys i el seu risc augmenta proporcionalment amb l'edat. Principalment són dos les causes d'obstrucció sanguínia: el bloqueig d'una artèria, un accident cardiovascular isquèmic, o la filtració o ruptura d'un vas sanguini, accident cerebrovascular hemorràgic.

L'estudi IMPACTO1 destaca que "els factors de risc modificables per a evitar l'ictus isquèmic coincideixen en gran part amb els factors de risc de la malaltia isquèmica coronària i són de dos tipus: els factors de risc establerts com la hipertensió, hiperlipidèmia, diabetis mel·lites, tabac, estenosi carotídia, fibril·lació auricular, anèmia falciforme; i els factors potencials, com són l'obesitat, la inactivitat física, la intolerància a la glucosa, la nutrició deficient, l'alcoholisme o l'apnea del son, entre altres".

Des del Servei de Neurologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor es recomana estar molt atents i identificar els símptomes per a poder actuar amb anticipació i evitar un ictus. Els símptomes són:

- Dificultat per a parlar i entendre el que uns altres estan dient
- Paràlisi o entumiment de la cara, el braç o la cama
- Problemes per a veure en un o tots dos ulls, visió borrosa o visió doble
- Mal de cap greu acompanyat de vòmits, marejos o alteració del coneixement
- Dificultats per a caminar: ensopegar, perdre l'equilibri, marejos o pèrdua de coordinació
- Caiguda d'un costat de la boca en somriure

El temps és un factor clau en el tractament d'aquesta patologia, pel que si identifiqués algun d'aquests símptomes és vital acudir a un metge o trucar al 112. Com més temps es trigui a tractar un accident cerebrovascular, majors són les possibilitats de danys cerebrals irreversibles

La majoria d'ictus es poden evitar si es controlen els factors de risc

Com prevenir un ictus?

La prevenció és un factor determinant en el desenvolupament d'aquesta malaltia i mantenir un bon estat de salut és primordial. És per això que els experts de l'Hospital ens aconsellen:

- Controlar la pressió arterial (hipertensió)
- Reduir la ingesta de colesterol i greixos saturats a la dieta, ja que es redueix potencialment l'acumulació en les artèries
- Deixar de fumar, si s'és fumador
- Controlar la diabetis: mantenir uns nivells de glucosa en sang adequats
- Mantenir un pes saludable, ja que el sobrepès és un dels principals factors de risc
- Seguir una dieta rica en fruites i verdures: 5 o més porcions diàries de fruita i/o verdura
- Fer exercici de manera regular: l'exercici aeròbic redueix el risc d'accident cerebrovascular
- Reduir el consum d'alcohol

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45