

## HÁBITOS SALUDABLES: LA MEJOR PREVENCIÓN ANTE EL ICTUS

De un tiempo a esta parte cada vez tenemos más presente el riesgo que suponen los ictus. Estas lesiones cerebrales están aumentando en Occidente, porque aumenta la esperanza de vida pero también por los estilos de vida sedentarios. En nuestro país, según advierte la Sociedad Española de Neurología, es una enfermedad que afecta cada año de unas 110.000 a 120.000 personas. Ante un escenario como este la única noticia positiva es que el 80% de los casos se puede prevenir. Y aquí te contamos cómo.

Un ictus se produce cuando hay un derrame en nuestro cerebro, o alrededor del mismo, o cuando en una parte de este órgano cesa el riego sanguíneo. Las células que integran nuestra mente necesitan el oxígeno para funcionar, si deja de llegar la sangre que lo transporta esas células se mueren.

Aunque hay una serie de factores de riesgo que vienen determinados por nuestros genes, hay otros que tienen que ver con nuestros hábitos. En función del estilo de vida que tengamos estaremos favoreciendo o no su desarrollo. Estos son algunos de los factores que aumentan la probabilidad de sufrirlo:

- Obesidad
- Sedentarismo
- Hipertensión
- Estrés
- Consumo de alcohol y tabaco
- Colesterol elevado
- Estrés



Parece claro que llevar una vida saludable es la mejor opción para prevenir los ictus. ¿Y en qué consiste esta opción? Debemos prescindir del tabaco además de tener una dieta con menús variados en base a productos naturales y donde haya un consumo bajo de sal, grasas, alcohol y azúcar. También tenemos que ser activos físicamente, es decir dedicar 150 minutos a la semana al ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso. Es algo fácil de organizar si lo distribuimos en dos o tres días.

## LOS SÍNTOMAS DE UN ICTUS

Los ictus tienen un inicio súbito y su desarrollo es rápido. Causan una lesión cerebral en minutos y aunque algunos puede prolongarse en el tiempo e ir empeorando la mayoría detienen su progresión.

Los síntomas que presenta un ictus suelen darse de una forma brusca e inesperada y dependen de la tipología del ataque. Podemos encontrarnos con pérdida de la fuerza o la sensibilidad de un cuerpo, fuertes dolores de cabeza, alteración del lenguaje, problemas de visión... Ante estos trastornos así es clave la rapidez en la respuesta. La gravedad de la lesión y sus secuelas estarán relacionadas con ese tiempo. Los supervivientes a estos trastornos sufren desde problemas de movilidad y visión a cansancio y depresión pasando por cambios de personalidad o dificultades con el habla y la memoria.

En función del área del cerebro afectada pueden producirse muchos síntomas diferentes. Desde la dificultad para andar, la confusión en el habla o el entendimiento, las pérdidas de memoria o el adormecimiento de determinadas partes del cuerpo.

En función de si el ictus afecta a la región izquierda o la derecha, hay una serie de síntomas que varían. Cuando el ictus afecta a la región izquierda del cerebro, la parte afectada de nuestro cuerpo será la derecha. Se producirá parálisis en esta parte, además de problemas de habla, pérdidas de memoria y un comportamiento enlentecido. Si la región afectada es la derecha, se paralizará el lado izquierdo, tendremos problemas de visión y nuestro comportamiento será más acelerado.

