

accidente cerebrovascular

síntomas del accidente cerebrovascular

- Un accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe o se reduce el suministro de sangre que va a una parte del cerebro, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes. En cuestión de minutos, las neuronas cerebrales empiezan a morir.
- Un accidente cerebrovascular es una urgencia médica. Es fundamental un tratamiento inmediato. La acción temprana puede reducir al mínimo el daño cerebral y la posibilidad de complicaciones.
- La buena noticia es que pueden tratarse y prevenirse, y que, hoy en día, muere una cantidad considerablemente inferior de personas a causa de ellos en comparación con el pasado.
- Observa estos signos y síntomas si crees que tú u otra persona pueden estar padeciendo un accidente cerebrovascular. Presta atención al momento en que comienzan, la duración de estos puede afectar tus opciones de tratamiento:
 - Problemas para hablar y comprender. Puedes tener confusión. Puedes arrastrar las palabras o tener dificultad para comprender el habla.
 - Parálisis o entumecimiento de la cara, los brazos o las piernas. Puedes padecer entumecimiento repentino, debilidad o parálisis en el rostro, los brazos o las piernas. Por lo general, esto ocurre en un solo lado del cuerpo. Trata de levantar los brazos por encima de la cabeza al mismo tiempo. Si un brazo empieza a caer, es posible que estés padeciendo un accidente cerebrovascular. Además, un lado de la boca puede caerse cuando tratas de sonreír.
 - Dificultades para ver con uno o ambos ojos. Es posible que de repente tengas la visión borrosa o ennegrecida en uno o en ambos ojos, o que veas doble.
 - Dolor de cabeza. Un dolor de cabeza intenso y repentino, que puede estar acompañado de vómitos, mareos o estado alterado de conciencia, puede indicar que estás padeciendo un accidente cerebrovascular.
 - Problemas para caminar. Puedes tropezar o tener mareos repentinos, pérdida del equilibrio o pérdida de coordinación.

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe o se reduce el suministro de sangre que va a una parte del cerebro, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes. En cuestión de minutos, las neuronas cerebrales empiezan a morir.

factores de riesgo

- Algunas personas pueden experimentar solo una interrupción temporal del flujo sanguíneo al cerebro que no causa daño permanente.
- Muchos factores pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Los factores de riesgo que pueden tratarse son:
 - Factores de riesgo relacionados con el estilo de vida:
 - Sobrepeso u obesidad.
 - Inactividad física.
 - Episodios de consumo muy elevado de alcohol.
 - Consumo de drogas ilegales, como cocaína y metanfetaminas
 - Factores de riesgo médicos:
 - Los valores de la presión arterial son mayores de 120/80 milímetros de mercurio (mmHg).
 - Tabaquismo o exposición al humo de segunda mano.
 - Nivel de colesterol alto.
 - Diabetes.
 - Apnea obstructiva del sueño.
 - Enfermedades cardiovasculares, como insuficiencia cardíaca, defectos cardíacos, infección cardíaca o ritmo cardíaco anormal.
- Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o accidente isquémico transitorio.
- Otros factores asociados a un riesgo más elevado de accidente cerebrovascular son:
 - Edad: las personas de 55 años o más tienen un riesgo de accidente cerebrovascular mayor que las personas más jóvenes.
 - Raza: los afroamericanos tienen mayor riesgo de sufrirlo que las personas de otras razas.
 - Sexo: los hombres tienen mayor riesgo que las mujeres. Por lo general, las mujeres sufren un accidente cerebrovascular a mayor edad, y tienen menos probabilidades de sobrevivir a un accidente cerebrovascular que los hombres.
 - Hormonas: el uso de píldoras anticonceptivas o terapias hormonales que contienen estrógeno, así como el aumento de los niveles de estrógeno a causa del embarazo y del parto.

Un accidente cerebrovascular puede producirse por una arteria bloqueada o la pérdida o rotura de un vaso sanguíneo.

tipos de accidentes cerebrovasculares

- Éstos ocurren cuando se produce un estrechamiento o una obstrucción de las arterias que se dirigen al cerebro, lo cual causa una reducción grave del flujo sanguíneo. Los más frecuentes son:
 - Accidente cerebrovascular trombótico. Se produce cuando se forma un coágulo sanguíneo en una de las arterias que suministra sangre al cerebro. Un coágulo sanguíneo puede formarse por depósitos grasos que se acumulan en las arterias y causan una reducción del flujo sanguíneo u otras afecciones de las arterias.
 - Accidente cerebrovascular embólico. Se produce cuando un coágulo sanguíneo u otras partículas se forman lejos del cerebro, con frecuencia en el corazón y se trasladan a través del torrente sanguíneo para alojarse en arterias del cerebro más estrechas. Este tipo de coágulo sanguíneo se denomina «émbolo».
 - Accidente cerebrovascular hemorrágico ocurre cuando se produce una pérdida de sangre o una rotura en un vaso sanguíneo en el cerebro. Las hemorragias cerebrales pueden producirse por muchas afecciones que repercuten en los vasos sanguíneos. Algunas de estas pueden ser:
 - Presión arterial alta (hipertensión) no controlada.
 - Sobretratamiento con anticoagulantes.
 - Partes débiles en las paredes de los vasos sanguíneos (aneurismas).
- Una causa menos frecuente de hemorragia es la rotura de una maraña anormal de vasos sanguíneos con paredes débiles. Los tipos de accidente cerebrovascular hemorrágico son los siguientes:
 - Hemorragia intracerebral.
 - Hemorragia subaracnoidea.
- Accidente isquémico transitorio, a veces conocido como «mini accidente cerebrovascular», es un período temporal de síntomas similares a aquellos que están presentes en un accidente cerebrovascular. Una disminución temporal del suministro de sangre a una parte del cerebro causa accidentes isquémicos transitorios, que pueden durar tan solo unos cinco minutos.
- Al igual que un accidente cerebrovascular isquémico, el accidente isquémico transitorio ocurre cuando un coágulo o partículas bloquean el flujo sanguíneo hacia una parte del sistema nervioso, pero no se produce daño permanente en los tejidos ni se manifiestan síntomas duraderos.

Accidente cerebrovascular isquémico. Casi el 80% de los accidentes cerebrovasculares son isquémicos.

prevención de los accidentes cerebrovasculares

- En general, las recomendaciones para un estilo de vida saludable son las siguientes:
- Controlar la presión arterial alta (hipertensión). Esta es una de las cosas más importantes que puedes hacer para reducir el riesgo de tener un accidente cerebrovascular.
- Reducir la cantidad de colesterol y grasas saturadas de tu dieta. Consumir menos colesterol y grasa, especialmente grasas saturadas y grasas trans, puede ayudar a reducir la placa en las arterias.
- Dejar de fumar tabaco. Fumar eleva el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares para fumadores y fumadores pasivos.
- Controlar la diabetes. Puedes controlar la diabetes con dieta, ejercicio, control de peso y medicamentos.
- Mantener un peso saludable. Tener obesidad se suma a otros factores de riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, como presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Adelgazar al menos 10 libras (4,5 kg) puede reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol.
- Llevar una dieta rica en frutas y vegetales. Una dieta con cinco o más porciones diarias de frutas o vegetales puede reducir el riesgo. Puede ser útil seguir la dieta mediterránea, que pone énfasis en el aceite de

oliva, las frutas, los frutos secos, los vegetales y los cereales integrales.

- Hacer ejercicio en forma regular. Los ejercicios aeróbicos o cardiovasculares reducen el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares de muchas maneras. El ejercicio puede reducir la presión arterial, aumentar el nivel de colesterol de lipoproteínas de alta densidad, y mejorar la salud general de los vasos sanguíneos y el corazón. También ayuda a adelgazar, controlar la diabetes y reducir el estrés.
- Beber alcohol con moderación, o no hacerlo. El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares isquémicos y accidentes cerebrovasculares hemorrágicos.
- Tratar la apnea obstructiva del sueño. El médico podrá recomendar una evaluación nocturna de oxígeno para verificar si tienes apnea obstructiva del sueño (trastorno del sueño en el cual el nivel de oxígeno disminuye de forma intermitente durante la noche).
- Evitar las drogas ilegales. Algunas drogas, como la cocaína y las metanfetaminas, son factores de riesgo establecidos para un accidente isquémico transitorio o un accidente cerebrovascular.

Muchas estrategias de prevención de accidentes cerebrovasculares son las mismas que las de prevención de enfermedades cardíacas.

en México

- Es indispensable sensibilizar a la población para impactar en la disminución de la Enfermedad Vasculat Cerebral (EVC), que en México ocasiona cerca de 170 mil infartos cerebrales al año.
- En el marco del Día Mundial de la Enfermedad Vasculat Cerebral, es importante sensibilizar a la población sobre la prevención de esta enfermedad, que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) representa la segunda causa de mortalidad en el mundo; de los cuales, uno de cada cinco casos fallece y tres de cada cinco queda con secuelas.
- La presión alta, los problemas cardíacos, la diabetes, el colesterol alto y el tabaquismo son algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad. De hecho padecer diabetes mellitus aumenta de dos a cuatro veces el riesgo de presentar EVC, y fumar, tres veces el riesgo.
- Debido a que esta afección no presenta dolor previo alguno, es de vital importancia que la población conozca la sintomatología para que pueda acudir de inmediato a solicitar tratamiento, toda vez que es necesaria una atención oportuna durante las primeras cuatro horas en que se presenta una EVC.
- Anteriormente, esta enfermedad tenía un tratamiento limitado, pero hoy con el avance de la medicina las personas pueden acceder a un tratamiento efectivo, para destapar la arteria que se está taponando y que es la que ocasiona la enfermedad.
- México cuenta con una red de hospitales públicos y privados para la atención de la EVC, por lo que a través del Seguro Popular se trabaja conjuntamente con las instancias especializadas para brindar a la población tratamiento agudo a quienes lo requieran.
- A través del 01 911 se puede solicitar información sobre las instancias más cercanas al paciente, a fin de otorgar oportunamente la atención.
- Las secuelas de una EVC pueden variar desde leves hasta severas, y pueden incluir parálisis, problemas de raciocinio, del habla, problemas de visión, y problemas en la coordinación motora.
- De acuerdo a la Dirección General de Información en Salud, en el 2017 en México a nivel nacional hubo 34,483 muertes por enfermedad cerebrovascular y en el Estado de México 4,068.

Los manuales de medicina definen al Ataque o Accidente Cerebrovascular, llamado también Enfermedad Vasculat Cerebral (EVC), como una enfermedad cardiovascular que afecta los vasos sanguíneos que suministran al cerebro.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

