

Orientarnos a un trabajo preventivo

CAMILA ROA

Kinesióloga y académica Universidad Central

Comisión Honoraria para la salud Cardiovascular asegura que, a nivel mundial, alrededor de 80 millones de personas han sufrido un Accidente Cerebrovascular (ACV), y de ellas, al menos 50 millones presenta secuelas que las han puesto en una situación de discapacidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el ACV como "un síndrome clínico, que consiste en signos de rápido desarrollo de trastornos neurológicos focales (o globales en caso de coma) de la función cerebral, que duran más de 24 horas o conducen a la muerte, sin una causa aparente que no sea una enfermedad vascular". Existen dos tipos: el isquémico (75-90%), que se produce por la oclusión de un vaso sanguíneo en el cerebro, y el hemorrágico (25-10%), que consiste en la rotura de

un vaso sanguíneo en el cerebro y su consecuente hemorragia (Minsal, 2018).

El ACV es la segunda causa de muerte en Chile, y nuestro esfuerzo central debe venir del autocuidado, es decir, prevenir que ocurra. ¿cómo podemos hacer esto? Disminuyendo los factores de riesgo modificables: hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes mellitus, obesidad, sedentarismo, alimentación alta en sodio, altos niveles de estrés, fibrilación auricular, hipercolesterolemia, apneas de sueños, arterias carótidas bloqueadas (Guiraldó, 2018).

Llevar estilos de vida más saludables, es un punto fundamental para prevenir en salud y también el conocimiento de enfermedades que se presenten en el grupo familiar, como antecedentes clínicos que son importantes a considerar

para hacer chequeos o estar más atentos a posibles patologías.

Por otra parte, cuando ocurre un ACV podemos prevenir la aparición o severidad de las secuelas mediante el reconocimiento de los síntomas, lo que nos permite el traslado oportuno a un centro de salud para recibir un tratamiento temprano y así tener más posibilidades de un buen pronóstico.

El rol de la kinesiología es fundamental para el tratamiento de pacientes con ACV, en un trabajo en conjunto con un equipo de rehabilitación, para diseñar un plan de tratamiento personalizado y adaptado a cada persona, sin embargo, debemos orientarnos a un trabajo preventivo para que los sobrevivientes de esta patología, puedan aspirar a una mejor calidad de vida y con menos secuelas.