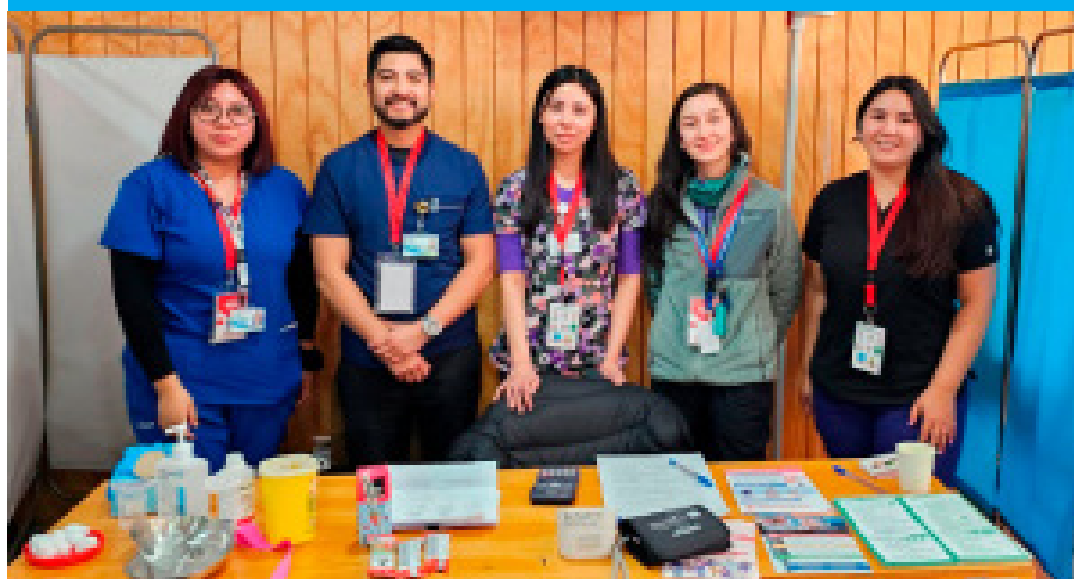


Entregan recomendaciones para prevenir un ataque cerebrovascular

Considerado una de las principales causas de muerte y discapacidad, el ataque cerebrovascular, ACV, se produce cada 15 minutos en Chile, y afecta sin distinción. Por ello la enfermera Laura Galleguillos, referente del programa cardiovascular del Servicio de Salud Chiloé, entregó prácticas recomendaciones para reconocer y enfrentar esta enfermedad que afecta cada vez más a la población adulto joven.



En Chile, explicó la referente, se estima que unas 40 mil personas sufren un Ataque Cerebrovascular (ACV), con consecuencias van desde graves

discapacidades hasta la muerte, por lo que resulta vital saber cómo prevenirlo y cómo reconocer los síntomas para actuar prontamente. Laura Galleguillos, destacó que se debe tomar conciencia de lo importante que es tener buenos hábitos de prevención y

autocuidado, lo que considera controlar la presión alta, que es el principal factor de riesgo de ACV, y que actúa de manera silenciosa en la mayoría de los casos, muchos de los cuales no han sido diagnosticados con hipertensión y se encuentran sin tratamiento, por

lo que la recomendación es tomar la presión y en caso de estar alta adoptar los tratamientos.

Lo mismo ocurre con el control del colesterol, la glicemia y el peso, que serían factores de riesgo, por ello llevar una vida activa realizando ejercicios, recomendándose caminar 10.000 pasos diarios o subir unos 50 peldaños de escalera, lo que sería un factor preventivo.

La alimentación saludable y el consumo de al menos 7 vasos de agua al día es fundamental para prevenir enfermedades, por ello la recomendación de los profesionales es evitar el consumo de alimentos ultra procesados y endulzados por el daño que generan, recomendándose el consumo de brócoli, considerado un súper alimento capaz de reducir la formación de coágulos sanguíneos dañinos responsables de trombosis y/o ACV.

Al concluir la enfermera referente, llamó a la comunidad a evitar el consumo de alcohol y tabaco, asegurando que aumentan el riesgo de sufrir un ACV, recordando que existen programas de apoyo en la atención primaria para dejar estos hábitos dañinos.