

# No sea ese uno

**José Graffigna Montes**

Académico Terapia Ocupacional  
Universidad Santo Tomás, Sede Los Ángeles  
Especialista en Neurorehabilitación de adultos



En Chile, 40 mil personas al año sufren un ataque cerebrovascular (ACV) y cada 1 hora una persona muere a causa de este. El ACV es la 2da causa de muerte en nuestro país, así como en la gran mayoría de los países del mundo y es además una de las principales causas de discapacidad adquirida en personas adultas, así como de los años de vida saludables perdidos por enfermedad y años de vida vividos con discapacidad. Según la Organización Europea para el ACV, 1 de cada 4 humanos mayores de 25 años sufrirá un ACV en algún momento de su vida.

Necesario resulta dejar de hablar de accidente cerebrovascular para hablar de ataque cerebrovascular, debido a que los accidentes son atribuibles en su gran mayoría al azar, azar que en caso del ACV es reemplazado por una serie de factores de riesgo para la salud, entre los cuales se encuentra la hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol en la sangre, diabetes mellitus tipo II, índice de masa corporal elevado, etc.

Fundamental resulta la detección temprana de sus principales signos: pérdida de la simetría (desfiguración) de la cara, pérdida de fuerza en un brazo y alteraciones del habla/lenguaje (habla "traposa" o inentendible).

Así también resulta crucial la consulta precoz en el servicio de urgencia más cercano, ya que el ACV es una patología tiempodependiente, debido a que el cerebro necesita sangre y oxígeno para poder funcionar y su falta le produce un daño precoz y rápido (una persona puede perder hasta 30 millones de neuronas por cada minuto).

La consulta temprana en el servicio de urgencia per-

mite el manejo temprano de los signos y síntomas y eventualmente disminuir y/o minimizar las secuelas, debido a que en la actualidad se cuenta con estrategias de manejo médico que lo permiten.

Imprescindible resulta la prevención, sobre todo para evitar y controlar los factores de riesgo, llevar una vida saludable, evitando el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en azúcar, hidratos de carbono y grasas saturadas, consumir frutas, verduras y legumbres (la dieta mediterránea resulta ser muy efectiva para este propósito), además de hacer ejercicio de manera regular (caminar 10 mil pasos diarios reduce hasta en un 40% el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo II).

Cada año en Chile, 10 mil personas serán dependientes en sus actividades de la vida diaria al año de haber sufrido un ACV. En el mes del ACV, la Terapia Ocupacional manifiesta su compromiso con este importante problema de salud pública, a través de la promoción de estilos de vida saludables, el ejercicio de ocupaciones significativas y la rehabilitación de las personas afectadas, recuperando su desempeño en actividades de la vida diaria como comer, vestirse y alimentarse, así como facilitando su reintegración laboral y social, siempre dentro del contexto de trabajo en equipo de neurorehabilitación multidisciplinario.

En cada uno de nosotros está en evitar sufrir un ACV y sus consecuencias. No olvidemos que el mejor ACV será siempre aquel que no ocurre, no sea Ud. ese uno.