

¿Ataque o accidente?

● En Chile, 40 mil personas al año sufren un ataque cerebrovascular (ACV) y cada 1 hora una persona muere a causa de éste. Según la Organización Europea para el ACV, uno de cada cuatro 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 de origen cardiovascular 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 tiempo dependiente, 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 permite 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. Esto conlleva tener 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), hacer ejercicio de manera regular (caminar 10 mil pasos diarios reduce hasta en un 40% el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares) y tener sueño/descanso reparador.

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

José Graffigna Montes
Académico Terapia Ocupacional
Universidad Andrés Bello