

Ataque cerebrovascular: una amenaza creciente

En nuestro país, el ataque cerebrovascular (ACV) se ha convertido en la segunda causa de muerte, sólo superada por enfermedades al corazón. Esta alarmante realidad refleja una emergencia sanitaria que no se puede ignorar, pues cada año la Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que 15 millones de personas han sufrido un ACV en el mundo. El ACV se presenta en dos formas: el isquémico y el hemorrágico. El primero, el más común y menos letal, ocurre cuando una arteria del cerebro se obstruye, interrumpiendo el flujo sanguíneo. En tanto, el hemorrágico, aunque menos frecuente, provoca más muertes y se produce cuando un vaso sanguíneo se rompe, causando sangrado dentro del cerebro. Identificar los síntomas de un ACV es fundamental. Entre estos se en-

cuentran la pérdida súbita de fuerza en un brazo o en una mitad del cuerpo, parálisis facial, dificultad para hablar y dolor de cabeza intenso, sin causa aparente. Una o más de estas señales indican que se debe acudir al centro de atención de urgencias más cercano.

Es importante también conocer los factores de riesgo asociados a esta patología, entre ellos, tener la presión arterial elevada, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, obesidad, sedentarismo, antecedentes familiares, y pertenecer al sexo masculino. Sin embargo, tener claro estos indicadores no es suficiente, ya que es esencial adoptar medidas preventivas efectivas.

En esta línea, es necesario mantener bajo control las enfermedades cardiovasculares. Una alimentación saludable, reducida en sal y grasas, y ri-

ca en frutas y verduras, junto con una adecuada hidratación, puede hacer una gran diferencia. Además, practicar actividad física regular, evitar el exceso de peso, y moderar el consumo de alcohol, son medidas positivas a considerar.

No olvidemos que el ACV es una emergencia médica donde cada minuto cuenta. Un tratamiento rápido puede reducir significativamente el daño cerebral y mejorar las posibilidades de recuperación. Así como la rehabilitación y atención continua son igualmente importantes para prevenir futuros episodios.

Katherine Pincheira,
académica Carrera de Enfermería,
UDLA, Sede Concepción