

## Accidentes cerebrovasculares y pandemia

● Desde que la pandemia por Covid-19 cambió nuestras vidas, muchos se preguntaron si había aumentado la incidencia de accidentes cerebrovasculares.

Algunas investigaciones sugieren que sí, en cerca de un 20% en el mundo, dependiendo del lugar y el estudio, pero no por los rumores que abundan en canales informales, como las redes sociales.

Se estima que el aumento de accidentes cerebrovasculares tiene un origen multifactorial. Por una parte, el virus del Covid-19, puede provocar un estado inflamatorio y coagulante, elevando el riesgo de eventos trombóticos, como los ACV.

También, la pandemia causó un retraso o postergación de los controles médicos, impactando en el bienestar de pacientes crónicos, con enfermedades cardíacas, diabetes o hipertensión, todos factores de riesgo para la ocurrencia de un ACV.

Y además, la pandemia fue un evento catastrófico, que aumentó nuestros niveles de estrés, trajo grandes pérdidas y, en algunas personas,

elevó el consumo de sustancias nocivas para la salud como el tabaco, las drogas y el alcohol. Sin duda, cambió nuestro estilo de vida en muchas formas.

Ante esta realidad, debemos fortalecer la preocupación por la salud con conductas preventivas. Un estilo de vida saludable, con controles periódicos con el especialista, una nutrición equilibrada, la realización de ejercicio físico y la eliminación de sustancias tóxicas, como alcohol, cigarrillo y drogas de nuestro entorno, es la mejor forma de enfrentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

No nos quedemos con los mitos y tomemos acción por nuestro bienestar.

*José Vasconez, médico neurocirujano*