

## Día Mundial de la Prevención del ACV

**L**a Comisión Honoraria para la salud Cardiovascular asegura que, a nivel mundial, alrededor de 80 millones de personas han sufrido un Accidente Cerebro Vascular (ACV), y de ellas, al menos 50 millones presenta secuelas que las han puesto en una situación de discapacidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el ACV como “un síndrome clínico que consiste en signos de rápido desarrollo de trastornos neurológicos focales (o globales en caso de coma) de la función cerebral, que duran más de 24 horas o conducen a la muerte, sin una causa aparente que no sea una enfermedad vascular”. Existen 2 tipos: el isquémico (75-90%), que se produce por la oclusión de un vaso sanguíneo en el cerebro, y el hemorrágico (25-10%), que consiste en la rotura de un vaso sanguíneo en el cerebro y su consecuente hemorragia (MINSAL, 2018).

El año 2023, el Congreso despachó a ley un proyecto que establece el día 29 de octubre como el Día de la Prevención del ACV, día que coincide con esta efeméride a nivel mundial, con el fin de concientizar sobre la gravedad de esta patología, ya que son muchas las personas afectadas. Si bien esto es un avance ya que pone el tema sobre la mesa, es sólo el punto inicial, ya que faltan muchas medidas que lleven a un concepto que, desde el punto de vista de la kinesiología, es clave en salud: la prevención. ¿Por qué no está instaurada la idea que prevenir nos puede salvar de muchas patologías? Educar es primordial para generar esta conciencia colectiva que hace tanta falta para ser una población más sana.

El ACV es la segunda causa de muerte en Chile, y nuestro esfuerzo central debe venir del autocuidado, es decir, prevenir que ocurra. ¿cómo podemos hacer esto? Disminuyendo los factores de riesgo modificables: hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes mellitus, obesidad, sedentarismo, alimentación alta en sodio, altos niveles de estrés, fibrilación auricular, hipercolesterolemia, apneas de sueños, arterias carótidas bloqueadas (Guiraldo, 2018).

Llevar estilos de vida más saludables, es un punto fundamental para prevenir en salud y también el conocimiento de enfermedades que se presenten en el grupo familiar, como antecedentes clínicos que son importantes a considerar para hacer chequeos o estar más atentos a posibles patologías.

Por otra parte, cuando ocurre un ACV podemos prevenir la aparición o severidad de las secuelas mediante el reconocimiento de los síntomas, lo que nos permite el traslado oportuno a un centro de salud para recibir un tratamiento temprano y así tener más posibilidades de un buen pronóstico.

El rol de la kinesiología es fundamental para el tratamiento de pacientes con ACV, en un trabajo en conjunto con un equipo de rehabilitación para diseñar un plan de tratamiento personalizado y adaptado a cada persona, sin embargo, debemos orientarnos a un trabajo preventivo para que los sobrevivientes de esta patología, puedan aspirar a una mejor calidad de vida y con menos secuelas.

**Camila Roa**  
Kinesióloga y académica U.Central