

El ACV puede prevenirse y tratarse

El accidente cerebrovascular o ACV es una enfermedad de las arterias que llevan sangre al cerebro. Ocurre cuando se obstruye una arteria cerebral con la consecuente falta de irrigación del cerebro (ACV isquémico) o por la ruptura de una de esas arterias y sangrado cerebral (ACV hemorrágico). Sin oxígeno y sangre las neuronas mueren, dependiendo de la zona afectada y a la rapidez con la que se instaura tratamiento los sobrevivientes a un ACV pueden tener alteraciones en la movilidad, el lenguaje, la visión o el pensamiento. El ACV es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en el mundo. Afecta a aproximadamente 15 millones de personas anualmente y 2 de cada 100 personas en la Argentina es sobreviviente de un ACV.

¿Cómo prevenirlo?

La gran mayoría de los pacientes con esta afección tienen factores predisponentes o “factores de riesgo” que son tratables, disminuyendo la chance de que un paciente tenga un ACV o un infarto cardíaco. Para prevenirlo es necesario:

- Evitar la hipertensión manteniendo la presión arterial por debajo de 140/90.
- Reducir el colesterol y el azúcar (diabetes) con controles periódicos con tu médico de cabecera.
- Mantener un peso saludable.
- Realizar ejercicio de manera moderada. Por ejemplo, caminar 30 minutos por día, disminuye el riesgo de contraerlo.
- Comer dieta rica en verduras, frutas y pescado con menor consumo de carnes rojas, embutidos y frituras.
- Evitar el cigarrillo.
- Consumo moderado de alcohol: máximo una medida por día (200ml de vino, un porrón de cerveza).
- Evitar el consumo de drogas.
- Conocer los síntomas y actuar rápidamente.

¿Cuáles son los síntomas de un ACV?

Sus síntomas en general aparecen de manera súbita. Los más frecuentes son:

- Debilidad o falta de sensibilidad de la cara, brazo o pierna, especialmente de un solo lado.
- Alteraciones del habla, ya sea por no comprender, no poder expresarse correctamente.
- Alteraciones visuales: de un ojo o los dos.
- Alteraciones del equilibrio y la coordinación.
- Cefalea muy intensa y súbita.

¿Qué hacer ante la presencia de síntomas?

Es importante llamar inmediatamente al servicio de emergencias o acudir rápidamente a un centro de salud especializado. Es fundamental consultar aun si los síntomas desaparecieron ya que el riesgo de volver a sufrirlos es muy alto en las primeras horas.

Dra. Maia Gomez Schneider

MN 133267

Área de enfermedades cerebrovasculares.

Instituto de Neurología y Neurocirugía del Sanatorio de los Arcos.