



Consultorio Miraflores y Servicio de Salud AraucanÃa Sur realizan campaa en el mes del cerebro

Descripci3n

En la actividad, realizada en plena feria pinto de Temuco, se recre3 un stand de difusi3n sobre las principales enfermedades cerebrovasculares y sus consecuencias en la salud de la poblaci3n. En la ocasi3n, se tom3 la presi3n arterial y se entreg3 a los transe0ntes, valiosa informaci3n acerca de la prevenci3n de esta enfermedad.



Un Accidente Cerebrovascular se produce sin previo aviso, cuando se interrumpe el flujo de sangre a una parte del cerebro, debido a que un vaso sanguÃneo se bloquea o se rompe. Algunos de los sÃntomas clave son dolor de cabeza brusco, intenso e inusual, pÃrdida de fuerza en un brazo o en una pierna, o parÃlisis en la cara, parestesias (hormigueo) o adormecimiento de un brazo, pierna o cara.

El Servicio de Salud AraucanÃa Sur en el mes de abril desarroll3 la campaa â??Mes del Cerebroâ?, oportunidad en que los especialistas ponen de relieve las afecciones mÃs frecuentes que afectan este Ãrgano como es el Accidente Cerebrovascular o ACV, que es la primera causa de muerte en Chile y la segunda a nivel mundial.

Cada aÃ±o se registran 25 mil nuevos casos, de los cuales el 25% tiene consecuencias fatales.

Un ACV se produce sin previo aviso, cuando se interrumpe el flujo de sangre a una parte del cerebro, debido a que un vaso sanguÃneo se bloquea o se rompe.

Dr. Ãlvaro Soto, neur3logo hospital HernÃn HenrÃquez Aravena, explica que la patologÃa puede ser de dos tipos: isquÃmica y hemorrÃgica. La primera â?? conocida tambiÃn como infarto cerebral â?? se debe a la oclusi3n de alguna de las arterias que irrigan la masa encefÃlica y representa el 80% de los casos. La hemorrÃgica, tambiÃn denominado hemorragia cerebral o apoplejÃa, se debe a la ruptura de un vaso sanguÃneo encefÃlico, causada por hipertensi3n arterial u otro factor de riesgo.

â??En Chile, 25.000 personas por aÃ±o sufren un Accidente Cerebro Vascular y el riesgo se duplica cada diez aÃ±os a partir de los 55. La mayorÃa de los eventos ocurren en personas mayores de 65

añ±os. De ellos, el 50% queda con algñn grado de discapacidad, el 25% recupera su estado de salud anterior y el 25% restante falleceâ•, precisñ³

Dra. Ximena Peñ±a, mñ©dico familiar a cargo del Programa de Salud Cardiovascular del Consultorio Miraflores, señ±alñ³ que son alrededor de 5 mil personas las que se encuentran bajo control en el Programa Cardiovascular, donde patologñas como la diabetes, hipertensiñ³n y colesterol alto son las enfermedades que mñis inciden en el Ataque Cerebrovascular. â??Por esta razñ³n, desarrollamos una serie de estrategias para abordar la mayor cantidad de personas con altos ñndices de riesgo y cambiar sus hñbitos de vida y sobre todo alimenticiosâ•, señ±alñ³.

SñNTOMAS

Los sñntomas de un accidente cerebrovascular son muy variados en funciñ³n del ñrea afectada. Los mñis frecuentes son:

- â?° Dolor de cabeza brusco, intenso e inusual.
- â?° Pñrdida de fuerza en un brazo o en una pierna, o parñlisis en la cara.
- â?° Parestesias (hormiguelo) o adormecimiento de un brazo, pierna o cara.
- â?° Dificultad para hablar o expresarse.
- â?° Pñrdida de equilibrio o de coordinaciñ³n.
- â?° Pñrdida de la visiñ³n en uno o ambos ojos.
- â?° Compromiso de conciencia, amnesia o confusiñ³n.
- â?° Vñrtigo, mareos, nñuseas y vñmitos.

â??Es vital reconocer estos sñntomas y acudir a un servicio de urgencia lo antes posible, idealmente antes de 4 horas de iniciadas las molestias para disminuir el riesgo de muerte y las secuelas, ya que mientras mñis tiempo transcurra mayor serñ el dañ±o del ACVâ•, afirma el neurñlogo.

Una vez ocurrido el accidente cerebro vascular es posible realizar una intervenciñ³n inmediata para destapar las arterias obstruidas, por lo que es primordial que el paciente llegue a un servicio de urgencia con capacidad para aplicar este tratamiento.

RECOMENDACIONES

El especialista remarca que aunque existen factores de riesgo que no se pueden modificar, como la edad, el gñnero y los antecedentes familiares, existen otros en los que sñ es posible incidir y que tienen que ver con llevar un estilo de vida saludable. Para ello, entrega los siguientes consejos:

• Evitar el consumo de tabaco y alcohol y no consumir drogas: Estas adicciones aumentan el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares. Es importante tratarlas con ayuda profesional.

• Mantener un peso saludable: El perímetro abdominal no debe ser mayor de 80 cm. en las mujeres y de 90 en el caso de los hombres.

• Realizar actividad física regular: De preferencia tres veces por semana durante 30 minutos.

• Controlar la presión arterial y mantener una dieta baja en sodio. La hipertensión no suele presentar síntomas, por lo que resulta una condición peligrosa.

• Realizar un control anual con el cardiólogo. Debe consultar al médico cuando note un pulso irregular, palpitaciones, dolor torácico, falta de aire o mareos.

• Controlar los niveles de azúcar en sangre, ya que en exceso acelera el estrechamiento y endurecimiento de las arterias.

• Dislipidemia: Cuando la concentración de grasas en la sangre es muy alta se deposita en las arterias, aumentando el riesgo de sufrir un ACV. Es necesario controlar el colesterol alto con actividad física, alimentación adecuada y tratamiento farmacológico, si es necesario.

