Salud

Estrés, hipertensión y sobrepeso elevan los casos de ictus, incluso entre jóvenes

Entre 800 y 900 afectados por esa dolencia son tratados cada año por la unidad especializada del Chuac ● Su jefa de Neurología, Mar Castellanos, recomienda controlar la tensión de forma regular

MARÍA DE LA HUERTA
A Coruña

Carlos Pardellas



La doctora Mar Castellanos, jefa de Neurología del área sanitaria coruñesa.

«Entre 800 y 900 pacientes» ingresan, cada año, en la Unidad de Ictus del Complexo Hospitalario Universitario de A Coruña (Chuac), apunta la doctora Mar Castellanos, jefa del Servicio de Neurología del área sanitaria, quien advierte del «aumento generalizado de la incidencia» de una patología «con un alto impacto», que supone una de las principales causas de muerte en Galicia y que constituye el primer motivo de discapacidad por daño cerebral adquirido (DCA) en España. Y todo ello pese a que, en la mayoría de los casos, «se puede prevenir».

«Como la población gallega está más envejecida, ese incremento de los casos de ictus que se producen cada año es más claro aquí que en otras comunidades autónomas», resalta la doctora Castellanos sobre una realidad que, advierte, «no va a mejorar» porque «el ictus es una enfermedad directamente relacionada con la edad, cada vez vivimos más» y «eso también da lugar a un aumento de la prevalencia de pacientes con patologías ligadas al envejecimiento», como lo son los accidentes cerebrovasculares.

Aumento multicausal

Y aunque «la edad es el factor de riesgo no modificable más importante en el ictus», esta patología no afecta solo a personas mayores, tal y como reconoce la jefa de Neurología de la demarcación sanitaria coruñesa. «En la práctica clínica habitual estamos viendo cada vez más casos en personas de menos edad, y no creo que esto sea debido a un único motivo. Desde mi punto de vista, lo que está pasando es que algunos de los principales factores de riesgo vascular que se relacionan con el ictus se empiezan a ver también en población más joven. Por ejemplo, es muy curioso (y hay estudios publicados al respecto) que en una época y una situación en la que los países desarrollados contamos con un arsenal terapéutico tremendo para tratar la hipertensión arterial, los datos nos indican que la mayoría de los pacientes no están bien tratados y los límites que se han de tener no están bien controlados», subraya la doctora Castellanos, quien atribuye esta realidad, en primer lugar, «a que la gente no se mira la tensión».

«En el Chuac hemos tenido a muchísimos pacientes que, al ingresar por primera vez por un ictus, cuando se les pregunta por sus factores de riesgo, dicen que no se miran la tensión pese a que es algo sencillísimo que se puede hacer en los centros de Atención Primaria, en las farmacias o cada uno en su propio domicilio con un aparato que no es nada caro. Esto es un problema importante, ya que el incremento de la hipertensión arterial se está viendo en la población general y en edades más jóvenes, lo cual también va ligado a otros factores de riesgo vascular. Fundamentalmente, la obesidad y el sedentarismo», apunta la jefa de Neurología del área sanitaria, quien recuerda que «a los pacientes que son hipertensos se les recomienda caminar» porque «esto regula y baja la tensión arterial».

> Los síntomas más frecuentes son pérdida de fuerza, dificultades para hablar y dolor de cabeza extremo

La obesidad de base

«De forma constante estamos viendo noticias sobre el aumento del sobrepeso y de la obesidad infantil. Y eso no se queda ahí. A medida que esos niños continúan creciendo, si por lo que sea esa obesidad no se maneja bien irá de la mano de la aparición de otros factores de riesgo vascular que al final son los que se relacionan con la aparición del ictus», explica la doctora Castellanos, antes de señalar que, «evidentemente, también hay otros factores» que influyen en los accidentes cerebrovasculares, «como el estrés».

«Cada vez se le está dando más importancia en el tema del ictus, pero yo siempre digo que el problema es que el estrés es muy difícil cuantificarlo. Pero eso está ahí, igual que la polución ambiental, que también puede influir en el hecho de que las enfermedades vasculares, entre ellas el ictus, estén aumentando en personas jóvenes. Una población en la que esta patología también está relacionada con otros factores de riesgo que no suelen ser los habituales en gente de mayor edad como el consumo de drogas. La cocaína, por ejemplo, es una droga que hace muchísimo daño a nivel vascular», indica la jefa de Neurología de la demarcación sanitaria coruñesa, quien hace hincapié en que el aumento de la incidencia del ictus en personas de menor edad «no es debido a un solo factor», sino «probablemente a un incremento de factores vinculados con la aparición» de esa dolencia, cuyo Día mundial se conmemora este jueves, 29 de octubre.

Síntomas de alarma

«Una enfermedad» que, destaca la doctora Castellanos, «aparece de forma brusca» y cuyos «síntomas más frecuentes» son «la pérdida de fuerza y sensibilidad (por lo general, en una parte del cuerpo), las alteraciones del lenguaje o visuales (tanto la pérdida súbita de visión en un ojo como de la mitad del campo visual)» y, «en el caso de un tipo de ictus muy concreto y poco frecuente (la hemorragia subaracnoidea), un dolor de cabeza» que los afectados «definen como el peor dolor de cabeza que han tenido nunca».

Prevención secundaria

«Los neurólogos siempre insistimos en que si el paciente tiene alguno de estos síntomas (que pueden aparecer todos juntos o por separado, afectar a una parte del cuerpo o a ambas, a una extremidad completa o solo a una parte de ella, etc.), le dé siempre importancia y acuda a consultarlo. Aunque sea un síntoma leve y pasajero, porque eso nos permitirá realizar un estudio completo para saber por qué ha pasado eso y poner el tratamiento de prevención secundaria adecuado. Porque lo que en un momento determinado puede ser un ictus que, además, puede durar muy poquito (un proceso que llamamos 'isquemia transitoria') y que a lo mejor el paciente no ha consultado, si se vuelve a repetir porque no se ha estudiado y no se ha establecido el tratamiento de prevención que se tiene que establecer, puede dar lugar un ictus más grave, más serio y, por tanto, más incapacitante», recalca. ■