

¿Cómo Prevenir un Ataque Cerebral?

Sólo en nuestro país, esta dolencia termina con la vida de 20.000 personas convirtiéndose en la tercera causa de muerte. Produce invalidez en el 40 por ciento de los pacientes que lo sufren. Sin embargo, hay señales de alerta que permiten detectarlo en forma precoz. Silencioso y letal en muchos casos, el ataque cerebral deja discapacitadas a 60 mil personas anualmente. Como la rapidez en la consulta es fundamental para la recuperación del defecto neurológico, “el tiempo es cerebro”, reconocer los síntomas rápidamente es un factor determinante para el tratamiento. El ataque cerebral se produce por oclusión o ruptura de una arteria cerebral, lo que provoca la pérdida de algunas funciones, tales como:

- Debilidad, hormigueo o parálisis de la cara, de un brazo o de una pierna.
- Dificultad repentina para ver con uno o los dos ojos.
- Problemas para hablar o comprender.
- Dolores de cabeza intensos sin causa aparente.
- Pérdida del equilibrio y la coordinación.
- Sentir algunas de esas señales de alerta, implica la consulta inmediata.

Hace 30 años, los ataques cardíacos mataban al 40 por ciento de los pacientes, hoy mueren menos del 4%. Ese logro fue posible gracias a que las personas aprendieron a reconocer el ataque cardíaco y a consultar rápidamente. Desde que el ataque cerebral tiene tratamiento, nuestro objetivo es lograr lo mismo que con el ataque cardíaco. El tiempo de demora de la consulta influye definitivamente en los resultados del tratamiento. En otros términos, si la sangre falta “poco tiempo”, las funciones perdidas pueden recuperarse totalmente pero, si pasan más de tres horas, el daño será superior e irreparable. Los médicos podemos tratar al ataque cerebral, reduciendo la discapacidad permanente y haciendo que más personas continúen con su vida productiva. ¿Qué debe hacer un paciente si tiene síntomas de un ataque cerebral?

Trasladarse rápidamente a un centro que posea un tomógrafo computado y neurólogos entrenados. Los grupos con mayor propensión a padecer un ataque cerebral son los que integrados por individuos que cuenten con antecedentes familiares, que tengan hipertensión arterial y colesterol altos o que padezcan enfermedades del corazón o diabetes. Estas personas deberían, previa averiguación, tener a mano la dirección a donde quieren que se los traslade en caso de padecer un ataque cerebral. Como siempre sucede en materia de medicina, la prevención es la mejor y más eficaz herramienta. Por eso, se recomiendan los siguientes hábitos saludables para mantener alejada la posibilidad de sufrir un ataque cerebral:

- No fumar
- Moderar el consumo de alcohol
- Evitar el exceso de peso
- Practicar alguna actividad física
- Controlar el colesterol

Visitar periódicamente al médico. Mantenerse informado y cumplir con los tratamientos