

Factores de riesgo del ictus que usted puede controlar, tratar y mejorar



Presión arterial alta

Conozca su presión arterial y hágase una revisión anual. La presión arterial normal debe estar por debajo de 120/80 mm Hg. Si le han dicho que tiene la presión arterial alta, trabaje con su doctor/a para reducirla.

Fumar

La nicotina y el monóxido de carbono presentes en el humo del cigarrillo dañan el sistema cardiovascular y aumentan el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Diabetes

Si tiene diabetes de tipo 1 o 2, controle su azúcar en la sangre. La diabetes mellitus es un factor de riesgo independiente de un accidente cerebrovascular. Colabore con su médico para poder tener controlada la diabetes. Su objetivo de hemoglobina A1c debe ser <7%.

Dieta

Diets high in saturated fat, trans fat and cholesterol can raise blood cholesterol levels. Diets high in sodium (salt) can increase blood pressure. Diets high in calories can lead to obesity.

Inactividad física / Obesidad

La inactividad física puede aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedades cardíacas, obesidad y tensión arterial alta. El exceso de peso corporal y la obesidad están relacionados con un mayor riesgo de padecer hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardíacas.

Colesterol alto en sangre

Grandes cantidades de colesterol en la sangre pueden acumularse y provocar coágulos. Los niveles recomendados de LDL-C deben ser inferiores a 100 mg/dL. Su médico puede recomendarle un tratamiento con estatinas para reducir el riesgo de ictus y otros problemas cardiovasculares.

Enfermedad de la arteria carótida (EAC)

Las arterias carótidas del cuello suministran sangre al cerebro. Una arteria carótida estrechada por la acumulación de placa puede obstruirse por un coágulo de sangre, provocándole un ictus.

Enfermedad arterial periférica (EAP)

La enfermedad arterial periférica es el estrechamiento de los vasos sanguíneos que llevan la sangre a los músculos de las piernas y los brazos. Está producida por la acumulación de grasa en las paredes de las arterias. Las personas con arteriopatía periférica tienen un mayor riesgo de sufrir una EAC.

Fibrilación auricular (AFib)

La fibrilación auricular (un trastorno del ritmo cardíaco del corazón), multiplica por cinco el riesgo de sufrir un ictus. AFib hace que las aurículas del corazón latan de modo incorrecto, lo que puede provocar que la sangre se acumule, creando un coágulo que puede llegar al cerebro.

Otras enfermedades del corazón

Las personas que padecen una cardiopatía coronaria o una insuficiencia cardíaca corren un mayor riesgo de sufrir un ictus que las personas con un corazón sano.

Anemia de células falciformes

Este trastorno genético afecta principalmente a los niños afroamericanos e hispanos y provoca que los glóbulos rojos sean menos capaces de transportar oxígeno a los tejidos y órganos del cuerpo. Las células falciformes tienden a adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos, pudiendo bloquear las arterias del cerebro, pudiendo provocar un derrame cerebral.

Consumo de drogas ilegales

El consumo de drogas como la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas y la heroína, se asocia a un mayor riesgo de accidente cerebrovascular.

Apnea obstructiva del sueño

Los trastornos respiratorios del sueño no tratados contribuyen al riesgo de accidente cerebrovascular. La apnea del sueño también puede estar relacionada con la fibrilación auricular.