

GestiónFit - Especialistas

<https://www.gestionfit.com/>

**PREVENCIÓN CONTRA EL ICTUS- Dr.
Leonel Lozano.**



Prevención del ICTUS: La Importancia del Ejercicio Físico en un Estilo de Vida Saludable.

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular (ACV), es una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en el mundo.

Se trata de una interrupción en el flujo sanguíneo hacia el cerebro que puede ser de dos tipos: isquémico, causado por un coágulo que obstruye una arteria, o hemorrágico, que ocurre cuando un vaso sanguíneo se rompe y provoca sangrado en el cerebro.

Aunque algunos factores de riesgo, como la genética o la edad, no pueden modificarse, existen muchas causas prevenibles que pueden reducir significativamente la probabilidad de padecer un ictus, entre ellas, el ejercicio físico regular.

Una de las principales causas prevenibles del ictus es la hipertensión arterial. Esta condición daña los vasos sanguíneos, haciéndolos más susceptibles a obstrucciones o rupturas.

El ejercicio físico regular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, ha demostrado ser eficaz en la reducción de la presión arterial, contribuyendo a la salud vascular.

Mantener la presión arterial en niveles saludables es una de las formas más directas de prevenir el ictus, especialmente en personas con antecedentes familiares o que ya muestran predisposición a enfermedades cardiovasculares.

Otra causa importante del ictus es la hipercolesterolemia, es decir, niveles elevados de colesterol en sangre.

El ejercicio aeróbico regular tiene un efecto positivo en la regulación del colesterol, reduciendo el colesterol LDL ("malo") y aumentando el colesterol HDL ("bueno"). Esto ayuda a prevenir la formación de placas en las arterias, que pueden desprenderse y bloquear el flujo sanguíneo al cerebro.

Además, el ejercicio promueve la sensibilidad a la insulina, lo que es crucial para prevenir o controlar la diabetes tipo 2, otra condición estrechamente relacionada con el ictus.

El sedentarismo, por el contrario, aumenta el riesgo de sufrir un ictus. Las personas sedentarias suelen presentar mayor probabilidad de desarrollar obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y problemas de colesterol. La inactividad física favorece la acumulación de grasa en el cuerpo, lo que se traduce en un aumento del riesgo cardiovascular.

Además, el sedentarismo provoca que los vasos sanguíneos pierdan flexibilidad, volviéndose más propensos a sufrir daños. A largo plazo, el estilo de vida sedentario eleva considerablemente las probabilidades de sufrir no solo un ictus, sino también otras enfermedades cardiovasculares graves, como el infarto de miocardio.

Las consecuencias de un ictus pueden variar en función de la severidad y la parte del cerebro afectada, pero suelen incluir pérdida de movilidad en un lado del cuerpo (hemiplejía), dificultades en el habla (afasia), problemas cognitivos, alteraciones emocionales (depresión, ansiedad) y, en los casos más graves, la muerte.

Muchas personas que sobreviven a un ictus sufren discapacidades permanentes que afectan su calidad de vida y la de sus familias. El daño cerebral puede ser irreversible, lo que subraya la importancia de la prevención.

El ejercicio físico actúa como un mecanismo protector contra el ictus. Estudios científicos han demostrado que las personas físicamente activas tienen un menor riesgo de desarrollar esta condición en comparación con las personas sedentarias.

Además, el ejercicio regular tiene beneficios más allá de la prevención del ictus, ya que también contribuye a la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, todos factores que, si no se gestionan adecuadamente, pueden aumentar la presión arterial y el riesgo cardiovascular.

En conclusión, la prevención del ictus es una prioridad dentro de las estrategias de salud pública. La actividad física regular es una de sufrir esta enfermedad devastadora.

Adoptar un estilo de vida activo y saludable puede prevenir la aparición de muchos factores de riesgo asociados al ictus, como la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes y la obesidad.

Al fomentar el ejercicio físico en la población, no solo se mejorará la salud cardiovascular, sino también la calidad de vida y el bienestar general, reduciendo la carga sanitaria que representa esta enfermedad.

Es crucial que la sociedad tome conciencia de la importancia de mantenerse activa, no solo para evitar un ictus, sino también para disfrutar de una vida larga y saludable.

Dr. Leonel Lozano.

Médico deportólogo.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/prevencion-contr-el-ictus-dr-leonel-lozano?elem=336885>