

# Anexo 3. Información para pacientes

## 3.1. Información para personas que no han sufrido un ictus

### 3.1.1. Sobre la enfermedad del sistema circulatorio o vascular

#### 1. Frecuencia

Los dos principales componentes de la enfermedad vascular son la enfermedad isquémica del corazón y la enfermedad cerebrovascular.

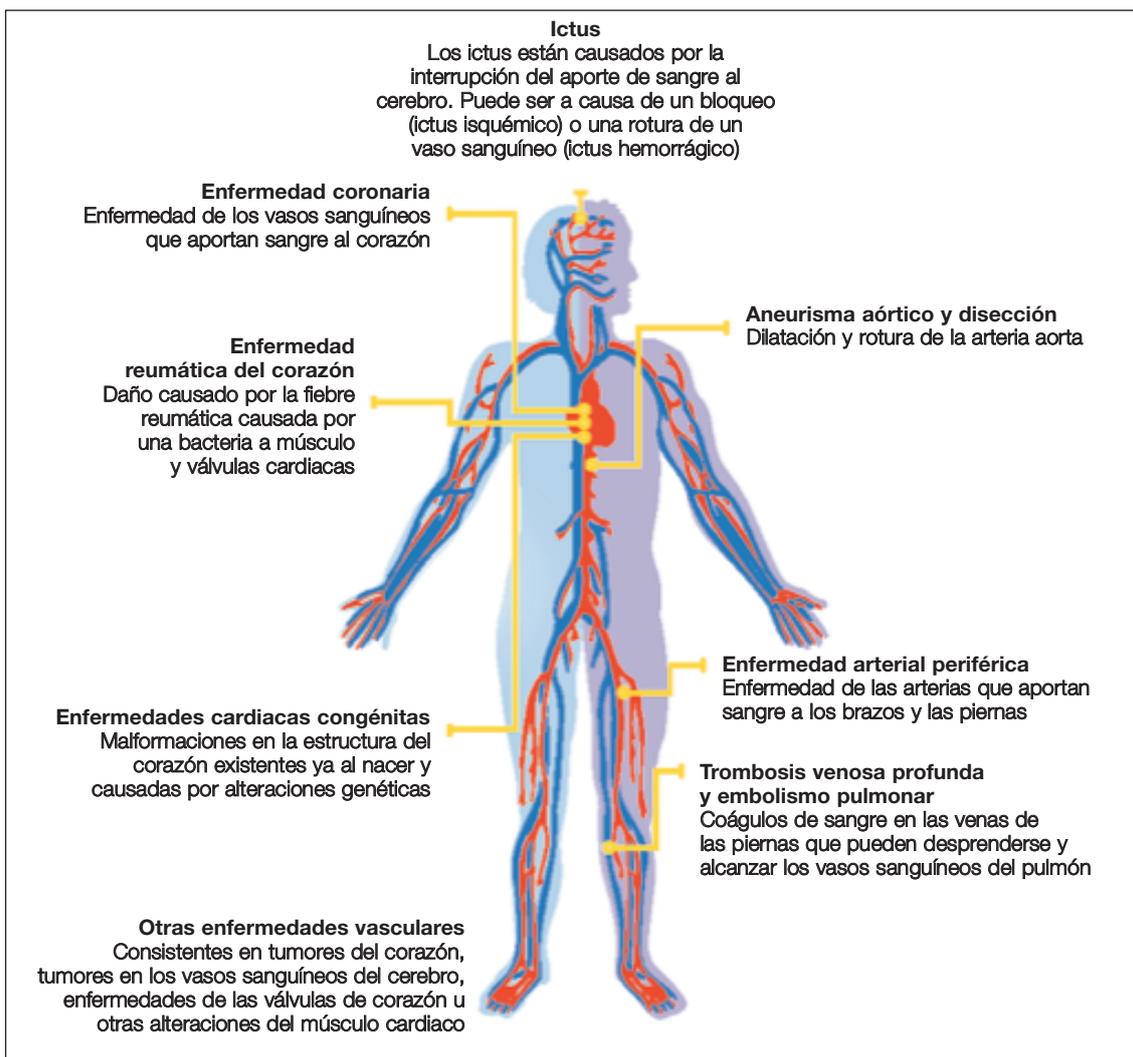
Las enfermedades del sistema vascular constituyen la primera causa de muerte en la población española. En el año 2005, las enfermedades del sistema vascular causaron en España más de 120.000 muertes. Desde 1975 ha habido un descenso paulatino de las muertes por enfermedades vasculares en parte gracias a una mejora en la atención de estos pacientes, a pesar del envejecimiento progresivo de la población. En España, como en la mayoría de los países del Mediterráneo, la mortalidad por enfermedad vascular es relativamente baja en comparación con países anglosajones y del norte y centro de Europa.

#### 2. Tipos de enfermedad vascular

El término “enfermedad vascular” se refiere a las enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos (arterias y venas) y que, por lo tanto, pueden afectar a cualquier parte del organismo. La principal parte afectada es el corazón, que puede dar lugar a la enfermedad isquémica del corazón y el cerebro y, como consecuencia, a la enfermedad cerebrovascular (figura 1).

La hipertensión es el principal factor que puede provocar la enfermedad vascular que afecta al cerebro, mientras que la aterosclerosis es el problema común de la enfermedad vascular del corazón y se trata de una alteración persistente y el endurecimiento de las arterias. Las causas, los mecanismos y su tratamiento y prevención son muy parecidos.

**Figura 1. Tipos de enfermedad vascular**



### 3. Factores de riesgo vascular

Ciertas circunstancias o ciertos problemas médicos pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad vascular o un accidente cerebrovascular o ictus. Son los factores de riesgo. Algunos de ellos responden al tratamiento y otros no. El conocimiento de los factores de riesgo puede ayudarle a evitar un ictus y otras patologías vasculares, porque muchos de ellos pueden tratarse con cambios en el estilo de vida, medicamentos o cirugía.

Debe saber que el hecho de tener uno o más factores de riesgo no significa obligatoriamente que se vaya a padecer alguna de estas enfermedades. También que NO tener ningún factor de riesgo NO significa que nunca vaya a padecer alguna de estas enfermedades.

A continuación se explican algunos de los factores de riesgo más reconocidos:

#### Factores no modificables:

- **Edad:** el riesgo aumenta con la edad.
- **Sexo:** es más frecuente en hombres que en mujeres.
- **Raza:** los afroamericanos tienen un riesgo mayor que los caucásicos.
- **Herencia:** el riesgo es mayor en las personas con antecedentes familiares.
- **Enfermedad vascular previa:** aumenta mucho el riesgo de volver a sufrir una enfermedad vascular.

#### Factores contribuyentes:

- **El consumo excesivo de alcohol:** se acentúa el riesgo debido a un aumento de la presión arterial. Más de dos unidades al día en hombres y más de una en mujeres se considera excesivo.

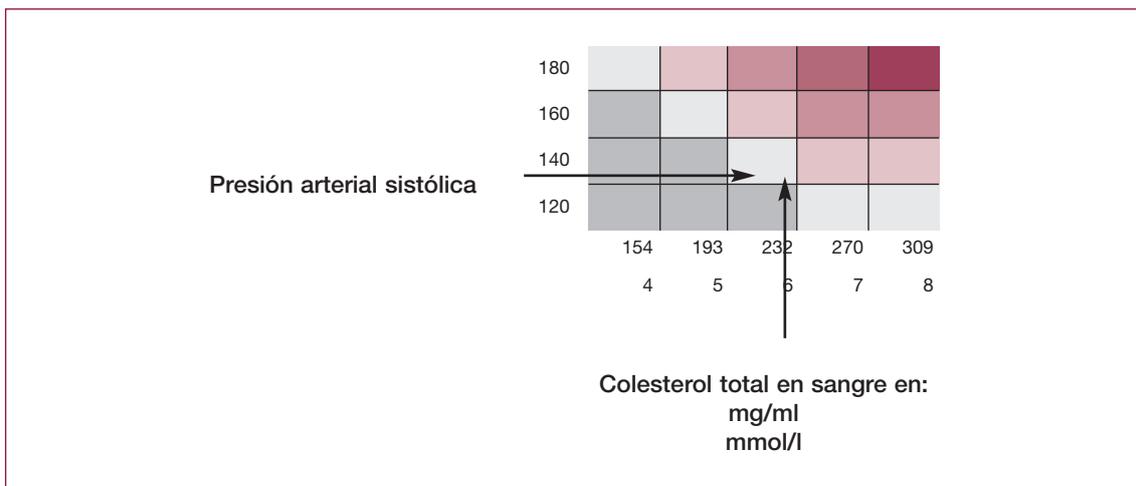
1 unidad: 200 ml de cerveza (caña o quinto) 100 ml de vino (vaso pequeño) 50 ml de vino generoso (jerez) 50 ml de cava (1 copa) 1 vermut (100 ml) 25 ml de licor (1 carajillo)	2 unidades: 1 copa de coñac (50 ml) 1 combinado (50 ml) 1 whisky (50 ml)
--	---

- **El hábito de fumar:** el riesgo aumenta tanto en la exposición activa (fumador) como pasiva (fumador pasivo). También aumenta el riesgo de otras enfermedades graves como el cáncer de pulmón.
- **El uso de drogas ilícitas:** el uso de drogas intravenosas, cocaína, anfetaminas o marihuana aumentan el riesgo.
- **La inactividad física:** cada vez es más frecuente en nuestro entorno. La práctica de una actividad física regular disminuye la presión arterial y el colesterol y, por tanto, disminuye el riesgo.
- **La obesidad:** si se tiene un peso por encima del recomendado el riesgo aumenta.



Aunque el cálculo exacto del riesgo debe realizarlo el médico, la tabla aproxima con un código de colores un mayor o menor riesgo.

- Primero debe seleccionar la columna adecuada según si es usted hombre o mujer, fumador o no fumador.
- En segundo lugar debe seleccionar la fila adecuada según su edad (de 40 a 49; de 50 a 54; de 55 a 59; de 60 a 64; más de 65).
- Finalmente, usando el recuadro adecuado, cruce los valores correspondientes a su presión arterial (máxima o sistólica) y las cifras de colesterol total en sangre y obtendrá un pequeño cuadrado de color. Cada color significa un riesgo más o menos alto según la leyenda.



Obtendrá un código de colores que se corresponden con el riesgo (aproximado) de que en los próximos 10 años usted sufra alguna de estas enfermedades.

La casilla  se corresponde a un riesgo del 1%. Eso quiere decir que en su misma situación al menos 1 de cada 100 personas va a sufrir un episodio de alguna de estas enfermedades en los próximos 10 años (ver figura de abajo).



## 3.1.2. Sobre el ictus

### 1. ¿Qué es un ictus?

Los ictus (accidentes cerebrovasculares o apoplejías) están causados por un trastorno del riego sanguíneo del cerebro que ocasiona una alteración transitoria o definitiva en su funcionamiento.

### 2. Tipos de ictus

El riego en el cerebro puede alterarse por varias razones:

#### **Falta de riego de las arterias que nutren el cerebro:**

- AIT: sin secuelas
- Infarto cerebral: con secuelas

#### **Rotura de alguna de las arterias del cerebro:**

- Hemorragia cerebral

#### **Taponamiento de alguna vena del cerebro:**

- Trombosis venosa cerebral

El ictus requiere una intervención inmediata para realizar el diagnóstico y tratamiento.

### 3. ¿Cómo se pueden prevenir los ictus?

Iniciar un plan para prevenir los ictus o un tratamiento NO significa que nunca vaya a padecer un ictus.

Si su médico le ha identificado uno o más factores de riesgo de los expuestos antes es razonable que le proponga un cambio hacia unos estilos de vida más saludables. Los aspectos que se detallan a continuación son igualmente válidos para TODAS las personas:

#### **Realice una dieta saludable:**

- Reduzca en su dieta el contenido de grasas de origen animal.
- Coma pescado regularmente.
- Coma fruta y vegetales regularmente.
- Reduzca el contenido de sal de las comidas.

**Realice una actividad física regular:** cualquier actividad física practicada, por ejemplo para ir al trabajo, durante su tiempo libre o como deporte, es beneficiosa. Si ya hace ejercicio, aumente la duración o la frecuencia.

**Evite el tabaco:** si fuma, deje el tabaco. Los ambientes con humo de tabaco también son perjudiciales. Hay tratamientos que ayudan a abandonar el hábito.

**Sobre el alcohol:** si usted no consume habitualmente alcohol, no empiece a hacerlo. Si bebe habitualmente alcohol, hágalo con moderación. No beba más de dos unidades si es usted varón o más de una si es usted hembra.

**Reduzca y mantenga su peso corporal:** si tiene sobrepeso o padece obesidad, debe reducir su peso y mantenerlo. Su médico le aconsejará la mejor forma para conseguirlo.

**No consuma drogas:** debe evitar el consumo habitual o puntual de cualquier droga.

Existen una serie de alteraciones que muy a menudo no dan síntomas, pero las personas que las sufren tienen un riesgo más elevado de sufrir un infarto cerebral u otras enfermedades vasculares que las que no tienen estas alteraciones. Para corregir o tratar estas alteraciones existen tratamientos que son beneficiosos.

Estas alteraciones son las siguientes:

**Hipertensión:** las cifras normales de presión arterial se sitúan por debajo de 120/80 mmHg. Si su presión arterial está habitualmente por encima de estas cifras, el riesgo de padecer un ictus es superior. Para reducir las cifras de presión arterial, en primer lugar se aconseja modificar algunos estilos de vida poco saludables hacia otros más saludables. Los consejos citados anteriormente le van a ayudar a reducir la presión arterial.

Si con estos cambios en los hábitos o estilos de vida no se consigue disminuir las cifras de presión arterial hay medicamentos que han demostrado que reducen las cifras de presión arterial y, por tanto, el riesgo de sufrir un ictus. Su médico le indicará qué medicamentos son más apropiados en su caso. El objetivo es que su presión arterial se mantenga por debajo de 140/90 mmHg.

**Dislipemia:** ciertas alteraciones en las cifras de colesterol o los triglicéridos en sangre aumentan el riesgo de padecer un ictus. De forma muy parecida a la hipertensión, unos estilos de vida más saludables son beneficiosos.

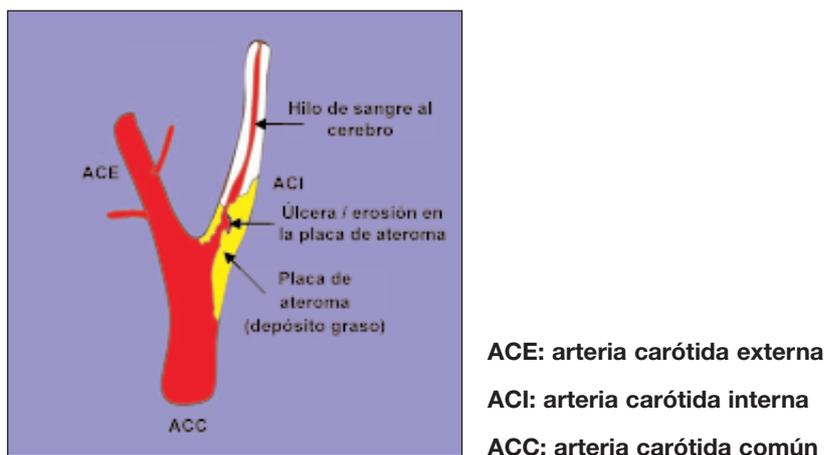
Hay medicamentos que han demostrado ser beneficiosos y que reducen el riesgo de sufrir un ictus. Su médico le indicará qué medicamentos son más apropiados en su caso.

**Diabetes:** el aumento de las cifras de glucosa en la sangre daña de forma extensa los vasos sanguíneos de todo el organismo. Si usted sufre diabetes o cualquier otra alteración de las expuestas anteriormente, su riesgo es aún superior. Debe procurar que los niveles de glucosa en sangre estén dentro de los niveles normales el máximo tiempo posible. Para ello debe llevar una dieta específica y, si fuese necesario, realizar tratamiento con ciertos medicamentos o insulina. El control de las cifras de presión arterial o colesterol y triglicéridos debe ser más estricto si sufre diabetes.

**Obstrucción de las arterias carótidas:** la acumulación de materia grasa en la arteria carótida (la principal arteria entre el corazón y el cerebro) puede obstruir esta importante fuente de irrigación sanguínea (Figura 2). Es una causa frecuente de ictus.

Dependiendo del grado de obstrucción que presente, su médico puede recomendarle el tratamiento con aspirina u otro medicamento similar o incluso proponerle una intervención quirúrgica.

**Figura 2. Acumulación de materia grasa en la arteria carótida**



#### 4. Tratamiento con aspirina

Si su riesgo de padecer una enfermedad vascular es elevado, su médico puede proponerle seguir un tratamiento con aspirina de forma adicional, independientemente de las medidas que se han propuesto anteriormente. La aspirina evita la formación de coágulos en la sangre y tiene efectos beneficiosos sobre los vasos sanguíneos.

Por otro lado, la aspirina puede causar efectos no deseados graves, como un sangrado intestinal. Por este motivo sólo debe iniciarse un tratamiento con aspirina si su médico se lo indica. Además hay otros medicamentos parecidos en caso de que usted no tolere la aspirina.

#### 5. ¿Pueden prevenirse las hemorragias cerebrales?

Las principales causas para sufrir una hemorragia cerebral son:

**Hipertensión:** aumenta el riesgo de rotura de alguna de las arterias del cerebro y, por tanto, de sufrir una hemorragia cerebral. Para reducir las cifras de presión arterial, en primer lugar se aconseja modificar algunos estilos de vida poco saludables hacia otros más saludables. Si no se consigue disminuir las cifras de presión arterial existen medicamentos que han demostrado que reducen las cifras de presión arterial y que el riesgo de sufrir una hemorragia cerebral.

**Aneurismas:** son pequeñas dilataciones de alguna de las arterias del cerebro que pueden romperse y causar una hemorragia cerebral. Para evitar su rotura, en algunos casos se puede operar.

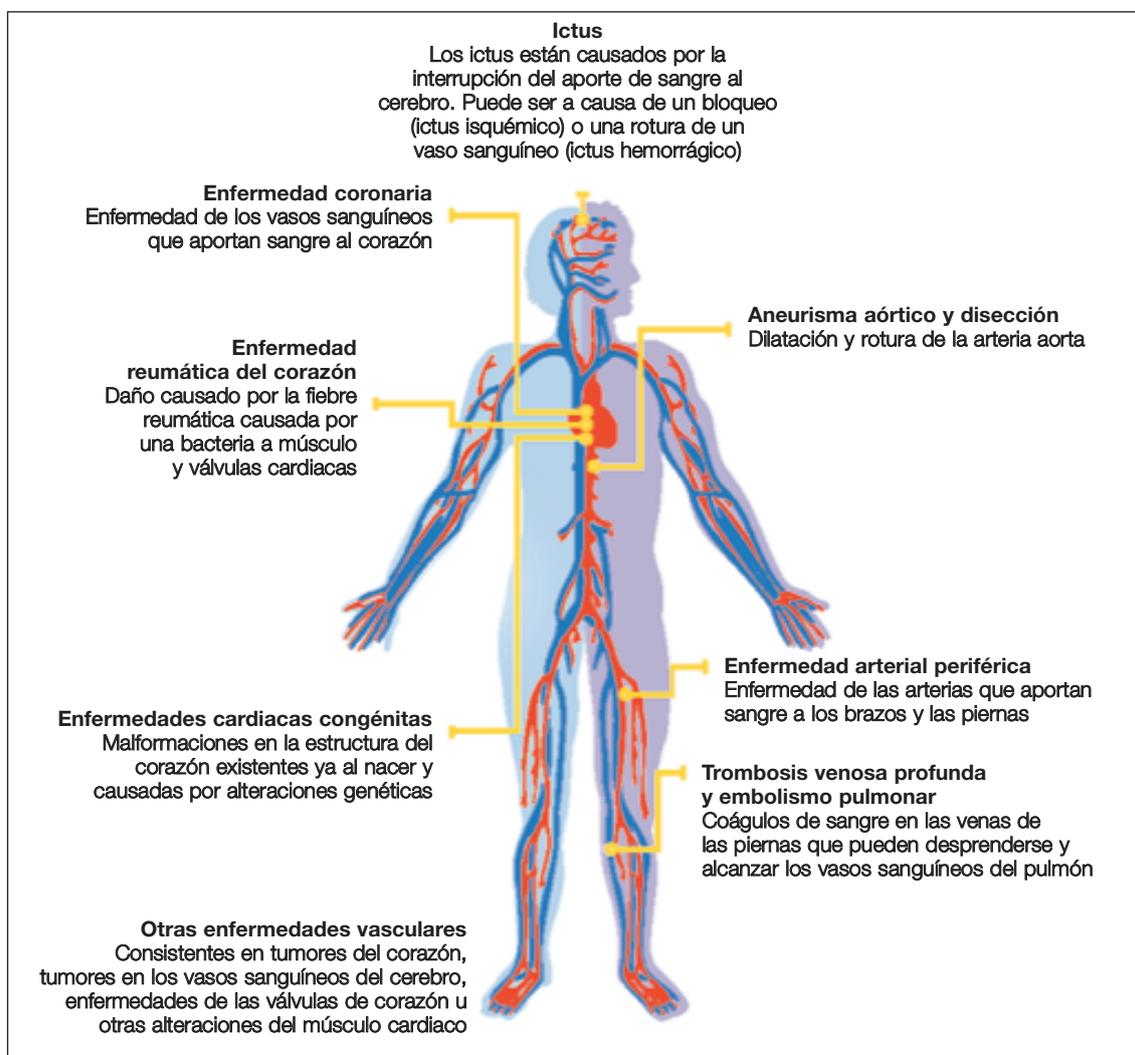
## 3.2. Información para personas que han sufrido un ictus

### 3.2.1. Sobre el ictus

#### 1. ¿Qué es un ictus?

Los ictus, también conocidos como accidente cerebrovascular o apoplejía, están causados por un trastorno del riego sanguíneo del cerebro que ocasiona una alteración transitoria o definitiva en su funcionamiento. Por tanto, son una enfermedad vascular que afecta a los vasos sanguíneos (arterias y venas) del cerebro. La hipertensión es la causa más frecuente de la enfermedad vascular que afecta al cerebro. Las enfermedades vasculares pueden afectar a otras partes, entre las cuales la más importante es el corazón (Figura 1).

**Figura 1. Tipos de enfermedad vascular**



## 2. Tipos de ictus

El riesgo en el cerebro puede alterarse por varias razones:

### Falta de riego de las arterias que nutren el cerebro:

- AIT: sin secuelas
- Infarto cerebral: con secuelas

### Rotura de alguna de las arterias del cerebro:

- Hemorragia cerebral

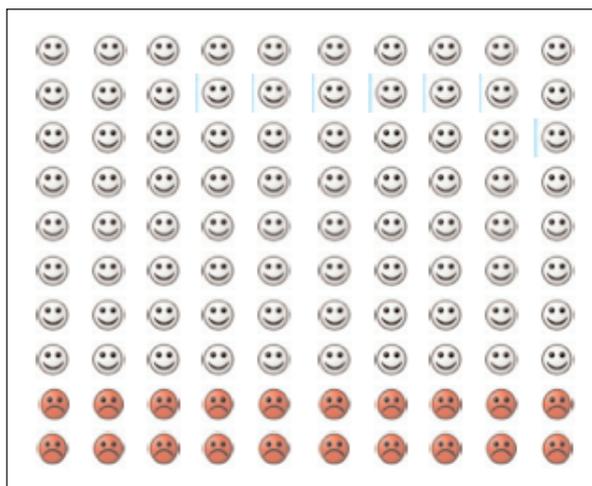
### Taponamiento de alguna vena del cerebro:

- Trombosis venosa cerebral

El ictus requiere una intervención inmediata para realizar el diagnóstico y tratamiento.

## 3. Cómo prevenir que se repita un episodio

Si usted ya ha sufrido un ictus o cualquier otra enfermedad vascular, tiene un riesgo muy alto de que se repita el ictus o cualquier afectación al corazón o a los vasos sanguíneos (arterias y venas) del cuerpo. Este riesgo es superior al 20% a los 10 años. Eso quiere decir que en su misma situación al menos 20 de cada 100 personas van a sufrir otro episodio en los próximos 10 años.



### Modificación de los estilos de vida

Si usted ha sufrido un ictus u otra enfermedad vascular debe saber que:

- Si fuma, debe **dejar el tabaco**. Hay tratamientos que ayudan a abandonar el hábito. Los ambientes con humo de tabaco también son perjudiciales.
- Si habitualmente no consume alcohol, no debe empezar a hacerlo. **No debe beber** más de dos unidades al día si es hombre o más de una unidad al día si es mujer.
- Debe realizar una **dieta saludable**, reducir el contenido de grasas de origen animal, incrementar el consumo de pescado, frutas y vegetales y disminuir el consumo de sal.
- Debe practicar una **actividad física** regular dentro de sus capacidades.
- Si tiene sobrepeso o sufre obesidad, **debe reducir su peso** y mantenerlo.

**Hipertensión:** las cifras normales de presión arterial se sitúan por debajo de 120/80 mmHg. Si su presión arterial habitualmente está por encima de estas cifras debe tratarse con medicación con el objetivo de mantener la presión arterial por debajo de 130/80 mmHg. Su médico le va a indicar qué medicamento es el más apropiado en su caso y le va a controlar las cifras de presión arterial de forma regular. Si ha sufrido una hemorragia cerebral, el control de la presión arterial es más importante que otros factores.

**Dislipemia:** si ha sufrido un ictus, debe saber que hay medicamentos conocidos comúnmente como estatinas que son beneficiosos para evitar que éste se repita. Si su colesterol está elevado, su médico debe controlar sus cifras de colesterol y otras grasas en sangre de forma regular. Las estatinas también sirven para reducir los niveles de colesterol.

**Otros tratamientos:** existen los llamados “tratamientos antiagregantes” que evitan la formación de coágulos en la sangre y tienen efectos beneficiosos sobre los vasos sanguíneos. El más conocido es la aspirina, pero hay otros que también son beneficiosos. Todos ellos pueden causar efectos no deseados graves, como un sangrado intestinal, en mayor o menor medida. Su médico le va a indicar qué medicamento es el más apropiado en su caso. Si ha sufrido una hemorragia cerebral, estos tratamientos no son beneficiosos, sino que incluso pueden ser perjudiciales.

#### 4. ¿Ha padecido usted otra afectación del sistema circulatorio?

Si ya ha padecido un infarto cerebral, puede ser debido a la existencia de otras enfermedades del sistema circulatorio que deben tratarse adecuadamente. Puede tener un riesgo más elevado de padecer un infarto cerebral si sufre alguna de las siguientes enfermedades:

**Fibrilación auricular:** se trata de una alteración del ritmo del corazón.

**Infarto agudo de miocardio:** una zona del músculo del corazón ha quedado dañada de forma permanente.

**Insuficiencia cardiaca:** el músculo del corazón no bombea sangre con la suficiente fuerza.

**Prótesis valvulares:** si le han operado para ponerle una prótesis artificial en una o más válvulas de su corazón.

Muchas de estas situaciones requieren de un tratamiento específico, los anticoagulantes, para prevenir la formación de coágulos sanguíneos que, al desprenderse, pueden dar lugar a un infarto cerebral si se dirigen al cerebro, pero que también pueden afectar a otras zonas del cuerpo.

#### 5. ¿Dónde puedo obtener más información?

Hay una serie de portales que ofrecen información de mucha utilidad dirigida específicamente a pacientes y público en general. Son los siguientes:

- Sección de información dirigida al público en general de la Sociedad Española de Neurología:  
<http://www.sen.es/publico/index.htm>
- Sección de información dirigida a pacientes del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología:  
<http://www.ictussen.org/> (sección “Pacientes”)
- Portal de la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas:  
<http://www.feeneurologia.com/pacientes.php>
- Portal de la Fundación del Corazón promovida por la Sociedad Española de Cardiología:  
[http://www.fundaciondelcorazon.com/index\\_ie.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/index_ie.html) (sección “Pacientes”)
- Portal del Club del Hipertenso, auspiciado por la Sociedad Española para la Lucha contra la Hipertensión:  
<http://www.seh-lelha.org/club/clubhto.htm>
- Portal para conocer tablas de nutrición y establecer programas nutricionales ofrecido por la Sociedad Española de Hipertensión y la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión:  
<http://www.seh-lelha.org/alimento.htm>
- Portal de Fisterra para pacientes:  
<http://www.fisterra.com/Salud/index.asp>
- Fundación Ictus/malaltia vascular:  
<http://fundacioictus.com>