

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años

Un coágulo de sangre o una hemorragia que interrumpen el flujo sanguíneo al cerebro suelen estar detrás de estos episodios.

AGENCIAS / MADRID

El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido

a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde las primeras evidencias hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas», afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. Según esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la po-

blación española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento de los casos que se atienden en los hospitales.

«Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una *ventana terapéutica* antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fun-

damental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta», añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual.

- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

EL APUNTE

Figuras clave para el abordaje

La Sociedad Española de Radiología Vasculare e Intervencionista (Servei) reclama el reconocimiento de su especialidad en el abordaje del ictus, ya que «las figuras de los radiólogos y los neuroradiólogos vasculares e intervencionistas son todavía unas grandes desconocidas».

La respuesta al Código Ictus es un trabajo multidisciplinar en el que «lo importante es la celeridad en prestar y obtener el adecuado tratamiento», según el portavoz de la sociedad, Fernando López.

«Son los neuroradiólogos intervencionistas y los grupos de radiólogos vasculares entrenados los que pueden aportar la respuesta. Y es la homogeneización en esa respuesta la que podrá reducir el impacto que la enfermedad», zanjó.

27 Octubre, 2023



El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años

Un coágulo de sangre o una hemorragia que interrumpen el flujo sanguíneo al cerebro suelen estar detrás de estos episodios.

AGENCIAS / MADRID

El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido

a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde las primeras evidencias hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas», afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. Según esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la po-

blación española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento de los casos que se atienden en los hospitales.

«Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una *ventana terapéutica* antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fun-

damental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta», añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual.

- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

EL APUNTE

Figuras clave para el abordaje

La Sociedad Española de Radiología Vasculare e Intervencionista (Servei) reclama el reconocimiento de su especialidad en el abordaje del ictus, ya que «las figuras de los radiólogos y los neuroradiólogos vasculares e intervencionistas son todavía unas grandes desconocidas».

La respuesta al Código Ictus es un trabajo multidisciplinar en el que «lo importante es la celeridad en prestar y obtener el adecuado tratamiento», según el portavoz de la sociedad, Fernando López.

«Son los neuroradiólogos intervencionistas y los grupos de radiólogos vasculares entrenados los que pueden aportar la respuesta. Y es la homogeneización en esa respuesta la que podrá reducir el impacto que la enfermedad», zanjó.



El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años

Un coágulo de sangre o una hemorragia que interrumpen el flujo sanguíneo al cerebro suelen estar detrás de estos episodios.

AGENCIAS / MADRID

El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido

a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde las primeras evidencias hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas», afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. Según esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la po-

blación española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento de los casos que se atienden en los hospitales.

«Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una *ventana terapéutica* antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fun-

damental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta», añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual.

- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

EL APUNTE

Figuras clave para el abordaje

La Sociedad Española de Radiología Vasculare e Intervencionista (Servei) reclama el reconocimiento de su especialidad en el abordaje del ictus, ya que «las figuras de los radiólogos y los neuroradiólogos vasculares e intervencionistas son todavía unas grandes desconocidas».

La respuesta al Código Ictus es un trabajo multidisciplinar en el que «lo importante es la celeridad en prestar y obtener el adecuado tratamiento», según el portavoz de la sociedad, Fernando López.

«Son los neuroradiólogos intervencionistas y los grupos de radiólogos vasculares entrenados los que pueden aportar la respuesta. Y es la homogeneización en esa respuesta la que podrá reducir el impacto que la enfermedad», zanjó.



▶ 27 Octubre, 2023

J. HERNÁNDEZ

■ El 15% de los ictus afectan ya a personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil. Baja la edad en que se producen estos accidentes cerebrovasculares asociados, como causas principales, a la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de alcohol y drogas, y el estrés. También influyen la genética, padecer fibrilación auricular, y tener colesterol o diabetes. Factores que en muchos casos son modificables o controlables. Una de cada cuatro personas sufrirá un ictus.

Cada año se registran en la provincia de Alicante cerca de 5.000 nuevos casos y en 2022 fallecieron cerca de un millar de personas por esta causa, según datos del Instituto Nacional de Estadística. Este domingo se conmemora el Día Mundial del Ictus para crear conciencia sobre esta enfermedad cerebrovascular, síntomas, factores de riesgo y cómo prevenirlos, ya que es una de las principales causas de muerte y discapacidad en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus es la primera causa de discapacidad en el país – más de 360.000 personas – y es la segunda causa de muerte en mujeres y la tercera en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas», explica la doctora María del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. «A pesar de ello, aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición».

Código Ictus

Según datos de esta sociedad científica, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos en los hospitales.

«El Código Ictus, que se ha implantado en todas las comunidades autónomas para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital y que esté todo preparado para atenderles inmediatamente



El Hospital General de Alicante trata el ictus severo, una enfermedad que requiere respuesta inmediata para evitar secuelas graves e incluso la muerte. RAFA ARJONES

El 15% de las personas que sufren un ictus tienen menos de 45 años y hay casos entre niños

▶ Cada año se registran en la provincia cerca de 5.000 nuevos casos y a edades cada vez más tempranas ▶ Hombre con 48,3 años que padeció un accidente cerebrovascular, perfil del afectado por daño cerebral adquirido

te, ha demostrado en los últimos años su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad». «Sin embargo, si los pacientes, familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema». Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una «ventana terapéutica» antes de que los tratamientos dejen de ser efectivos, «es fundamental que toda la población co-

nozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta». El 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida.

Uno de los síntomas principales

La hipertensión, el estrés o el sedentarismo están detrás de una patología que afectará a 1 de cada 4 personas

es la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades. Otro síntoma es la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; así como la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual. También puede indicar un ictus una pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio; y un dolor de cabeza muy intenso y diferen-

te a otros dolores de cabeza habituales. Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparecan a los pocos minutos.

Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros que pueden ser modificables. Los médicos estiman que hasta el 90% de los casos se podrían evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Si no aumenta la prevención, científicos y médicos estiman que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría se dan en personas mayores de 65 años, pero también afecta a personas cada vez más jóvenes. «Se ha avanzado mucho en el tratamiento con nuevos procedimientos y fármacos y la implantación cada vez mayor de unidades de ictus, que han conseguido mejorar el pronóstico. Pero la mayor herramienta es la prevención. Si no tomamos medidas, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes de ictus con discapacidad». La doctora recuerda que en el 40% de los casos el ictus deja importantes secuelas que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones anuales en Europa.



► 27 Octubre, 2023

LAS FRASES

« Un alto porcentaje de personas no conoce cuáles son los síntomas del ictus »

DOCTORA MARÍA MAR FREIJO
 SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

« Una vida saludable es esencial para evitar el ictus como causa de daño cerebral »

ANTONIO RICO
 GERENTE DE ADACEA



Personas con daño cerebral adquirido en el acto de ayer en la plaza del Ayuntamiento de Alicante. ALEX DOMÍNGUEZ

El ictus es la principal causa de daño cerebral adquirido: está detrás de la mitad de estos casos. El 75,7% de personas con esta discapacidad en Alicante son hombres con una media de 48,3 años que han sufrido este accidente cerebrovascular frente al 24,3% de mujeres (47,2 años de media en ellas). El 58,6% pasó entre menos de un mes y tres meses en el hospital. Tras el alta, el 80% fue derivado a una unidad especializada o

bien a un hospital de crónicos, mientras que el 20% no recibió ningún tipo de atención sociosanitaria. El 67,1% de afectados tiene reconocida alguna discapacidad y el 48,6% algún grado de dependencia. El porcentaje que consigue trabajar, conducir, estudiar o vivir solos con un grado de autonomía alto o muy alto «apenas supera el 10%». Estas son algunas conclusiones de la encuesta realizada en centros de aten-

ción diurna por la Federación Valenciana de Daño Cerebral Adquirido difundida ayer en el día de esta discapacidad. Con este motivo se instalaron mesas informativas en Alicante, San Vicente y Elche para concienciar, y se leyeron manifiestos. Su origen se encuentra también en el traumatismo craneoencefálico (20%), el tumor cerebral (7,1%) y en otras causas como la anoxia (falta de oxígeno) o una infección

(24,3%). Antonio Rico, gerente de la Asociación de Daño Cerebral Adquirido en Alicante (ADACEA), coincide en que el perfil ha cambiado en la última década pues antes afectaba más a mujeres mayores y ahora la edad ha bajado e impacta en ambos sexos, a todas las edades, con cada vez más casos a los 25 o 30 años, e incluso en niños, aunque la diferencia es que en la etapa infantil la causa principal son los trauma-

tismos craneoencefálicos, la epilepsia o los ahogamientos, no tanto el ictus. Por ello, insta a realizar campañas de prevención para trabajar la salud cerebral, la alimentación, el ejercicio físico y cognitivo, y concienciar sobre la necesidad de que «llevar una vida saludable es importante para prevenir el ictus como principal causa de daño cerebral», lesión que afecta de forma notable a la salud y a las condiciones de vida.

LAS CIFRAS

40%

Porcentaje de casos en que se activa el Código Ictus

► Un ictus mata 2 millones de neuronas por minuto. La ayuda médica rápida es vital.

25%

Una de cada cuatro personas sufrirá un ictus

► Los médicos inciden en que la prevención evitaría el 90% de los casos.



28 Octubre, 2023

29 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

● Más de cien mil casos al año.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad.

● **Factores de riesgo.** Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Se estima que hasta el 90% de los casos de



ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Por esa razón, el

Día Mundial del Ictus también surgió con el objetivo de concienciar sobre la importancia de tratar de prevenir esta enfermedad.



**SE PRODUCEN
14 ICTUS AL DÍA
EN EUSKADI,
PERO DIEZ SE
PODRÍAN EVITAR // P21**



Catorce vascos sufren cada día un ictus, pero diez lo podrían evitar

El 55% de los afectados se recupera, mientras que el 30% sobrevive con secuelas incapacitantes

~ C. Lago
NTM

VITORIA – Que los pacientes que sufren un ictus lleguen cuanto antes al hospital es vital para minimizar secuelas. Pero aún lo es más el poder evitar el derrame cerebral. Cada año se producen en Euskadi alrededor de 5.000 diagnósticos de ictus, es decir catorce casos cada día. Pero desde Osakidetza se remarca que más del 80% de los ictus son evitables. Por lo tanto, más de diez casos se podrían prevenir.

En este sentido, Salud pone de manifiesto que la incidencia “se puede reducir de manera eficaz mediante la prevención, a través del fomento de los hábitos de vida saludable y del ejercicio, así como mediante el control de los factores de riesgo vascular”. El factor de riesgo más importante para el ictus es padecer hipertensión, seguido por la diabetes hipercolesterolemia y la fibrilación auricular, pero también otros factores, que son “modificables o controlables”, como el tabaquismo, el sedentarismo, la dieta no saludable, la obesidad extrema, el alcoholismo, el consumo de drogas o el estrés pueden afectar.

Dado que se calcula que una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, conviene recordar que el tiempo es cerebro porque la reacción rápida ante un posible ictus es fundamental para evitar futuras secuelas. Además, este tipo de infarto cerebral es la primera causa de muertes de las mujeres vascas, la principal de discapacidad y la segunda de demencia.

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se este celebra mañana, el Departamento de Salud del Gobierno Vasco incide en la importancia de la detección temprana de



Una persona se somete a rehabilitación tras sufrir un ictus. Foto: E.P.

los síntomas del ictus y la rápida actuación, de cara a reducir la mortalidad y, en caso de los supervivientes, el daño cerebral.

Según indican, el ictus se presenta de forma brusca y da lugar a la pérdida de funciones cerebrales a consecuencia de una alteración vascular, mermando las funciones vitales, con graves repercusiones sociales. Es la primera causa de muerte de las mujeres vascas, que además son más propensas a tener mayor discapacidad y peor calidad de vida.

EL 55% SE RECUPERA El 55% de las personas afectadas se recupera o permanece con afecciones mínimas, mientras que el 30% sobrevive con secuelas incapacitantes y el 15% fallece, la tasa de mortalidad por cada 100.000 habitantes en estos casos es de 43,2.

Dado que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida, advierten de que, “es imprescindible la concienciación y dar a conocer los síntomas para que la ciudadanía sepa identificar sus señales y pueda actuar de manera inmediata”, porque “la rapidez en la actuación es un factor clave en la supervivencia y la disminución de las secuelas”.

Así, se recomienda llamar “sin demora” al 112 si se sufren síntomas como la pérdida de fuerza en brazo, pierna y/o cara; pérdida de visión total o parcial o visión doble; pérdida o dificultad en el habla; inestabilidad o desequilibrio e incapacidad para andar; dolor de cabeza muy intenso; o sensación de hormigueo o acorchamiento en la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.

Con el objetivo de reforzar y mejorar la atención a los enfermos, Osakidetza trabaja en un Plan de Atención a Pacientes con Ictus, que persigue definir las pautas de actuación que permiten de una manera rápida, integrar y coordinar los recursos del sistema sanitario para mejorar la respuesta y la atención.

Porque el problema adquiere una gran gravedad, y si no se toman medidas inmediatas, ligadas a hábitos de vida saludables, en los próximos diez años aumentarán en Europa un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes con discapacidad. ●



El callejón de las botxerías



Arantxa Hernaiz; el director general de Bed's, Pedro García; Charo Oliván, la nutricionista del Athletic Toscana Viar y Carmen Tapia. Fotos: Oskar González



Unai Pérez e Izaskun Casas, de Forum Sport; Marisa García, encargada de la tienda Bed's, Alex Tomás e Igor Quijano.



Itxaso Elorduy, Juan Bustamante y Mireia Viladomil no faltaron a la cita.



Marijo Zambrano, Javier Collantes, Adriana Melero, Adela Úcar y Miren Maortua.



Silvia Rodríguez, Saioa Romaña y Carmen Larrea disfrutaron de la cita.

El extraordinario sueño de dormir bien

Por Jon Mujika

Es un deseo desde tiempos inmemoriales; es el sueño de dormir como se debe lo que miles de personas persiguen cada noche. Se dirá que es casi un arte. Ayer la firma Bed's, toda una referencia, inauguraba su segundo centenar de tiendas, en este caso ubicada en Alameda Urquijo, 5, justo en el vértice con la calle Padre Lojendio. Se diría que recuerda a un mascarón de proa en esa esquina.

"I have a dream", repetía a gritos Martín Luther King desde las escalinatas del Monumento a Lincoln durante la Marcha en Washington

por el trabajo y la libertad. Una ilusión. Esa es la mirada épica, la romántica y sentimental, si se quiere decir así. Luego está la profesional, la que han pedido desde Bed's a la Sociedad Española de Neurología. Los números son tercos. Más de 12 millones de personas en España no descansan de manera adecuada. Y más de cuatro millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Cifras mayores.

En torno de la importancia del buen descanso para una vida plena llegó a la tienda la farmacéutica y nutricionista del Athletic Toscana Viar, con una ponencia profesional bajo el brazo: *Hábitos para una vida extraordinaria*. No es fácil imaginar

un mejor discurso para la apertura de la tienda donde **Marisa García** llevará las riendas. Conviene echar un vistazo, siquiera a vuelapluma, a los consejos de Toscana. La práctica de ejercicio físico, el cuidado de la alimentación, alejarse de los aparatos electrónicos, mantener horarios regulares, elegir un equipo de descanso adecuado y de calidad, buscar una temperatura idónea y no sobrepasar la media hora de siesta al día.

La tienda número 200 de la firma Bed's, inaugurada en Alameda Urquijo, 5, pidió a Toscana Viar una guía para el buen dormir

Toda un guía que le adentra a cualquiera en las tierras de Morfeo.

Testigos de todo cuando se dijo en la puesta de largo estuvieron el director general de Bed's, **Pedro García**, **Arantxa Hernaiz**, **Charo Oliván**, **Carmen Tapia**, **Unai Pérez** e **Izaskun Casas**, embajadores plenipotenciarios de Forum Sport; **Alex Tomás**, **Igor Quijano**, **Cristina Hernández**, **Marijo Zambrano**, **Javier Collantes**, **Adriana Melero**; la presentadora **Adela Úcar**, **Miren Maortua** o **Libe Romaña**, siempre de acá para allá y atenta a que todo fluya o, como se dice ahora, a que la tarde tuviese flow.

Colchones, bases, ropas de cama, packs, almohadas, canapés. Toda

una lluvia de artículos y experiencias cae sobre quien se acerca a una tienda así. Saben qué hacer. No por nada llevan desde 1985 ofreciendo el mejor descanso, guiando y asesorando a la clientela para que elija el equipo que más se adapte a sus necesidades. En la apertura, con la gente incluso recostada en alguno de los somieres, hablaban de lo dicho por Toscana. Darán fe de lo que les cuento **Itxaso Elorduy**, **Juan Bustamante**, **Mireia Viladomil**, **Silvia Rodríguez**, **Saioa Romaña**, **Carmen Larrea** y otra mucha gente que bien sabe que un sueño no es lo que ves mientras duermes, es lo que no te deja dormir, ese ejercicio tan exigente, si escuchamos a Toscana. ●



28 Octubre, 2023

Canarias suma en un año 2.382 ingresos hospitalarios por ictus

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Este domingo se conmemora el Día Mundial del Ictus y la Consejería de Sanidad recuerda en un comunicado la importancia de mantener hábitos de vida saludable para prevenir esta patología así como de actuar con inmediatez ante la sospecha de síntomas. En Canarias, durante 2022 se registraron 2.382 ingresos hospitalarios por ictus, distribuidos de manera homogénea entre ambos sexos y con una edad media de pacientes de 71 años.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro, provocando un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determi-

nada región del cerebro. El 85% de los ictus se producen por obstrucción vascular y el resto por hemorragia. Esta enfermedad supone la segunda causa de muerte en España y la primera en mujeres; además, es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año unas 130.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% tendrán secuelas posteriores que les causan discapacidad con una mortalidad del 30%. En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo.

El Código Ictus es un programa plenamente instaurado en Canarias. Es el procedimiento de actuación que se inicia en el lugar donde se genere la primera alerta al sistema sanitario, basado en el reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus con el objetivo de trasladarlo antes posible a cada paciente al centro hospitalario idóneo.



27 Octubre, 2023

SALUD

EL 25% DE LA POBLACIÓN SUFRIRÁ UN ICTUS A LO LARGO DE SU VIDA
Más de 22.000 murieron en 2022 en España por esta alteración **SOCIEDAD23**



El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años

Un coágulo de sangre o una hemorragia que interrumpen el flujo sanguíneo al cerebro suelen estar detrás de estos episodios.

AGENCIAS / MADRID

El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido

a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde las primeras evidencias hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas», afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. Según esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la po-

blación española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento de los casos que se atienden en los hospitales.

«Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una *ventana terapéutica* antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fun-

damental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta», añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual.

- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

EL APUNTE

Figuras clave para el abordaje

La Sociedad Española de Radiología Vasculare e Intervencionista (Servei) reclama el reconocimiento de su especialidad en el abordaje del ictus, ya que «las figuras de los radiólogos y los neurorradiólogos vasculares e intervencionistas son todavía unas grandes desconocidas».

La respuesta al Código Ictus es un trabajo multidisciplinar en el que «lo importante es la celeridad en prestar y obtener el adecuado tratamiento», según el portavoz de la sociedad, Fernando López.

«Son los neuroradiólogos intervencionistas y los grupos de radiólogos vasculares entrenados los que pueden aportar la respuesta. Y es la homogeneización en esa respuesta la que podrá reducir el impacto que la enfermedad», zanjó.



29 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

● **Más de cien mil casos al año.**

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad.

● **Factores de riesgo.** Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Se estima que hasta el 90% de los casos de



ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Por esa razón, el

Día Mundial del Ictus también surgió con el objetivo de concienciar sobre la importancia de tratar de prevenir esta enfermedad.

¿CÓMO PREVENIR?

LO MÁS GRAVE PADECER HIPERTENSIÓN

El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer hipertensión. Pero también otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y muchos de estos factores son modificables o controlables.

¿CUÁNDO OCURRE? CORTE DE FLUJO SANGUÍNEO

Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea



debido a un coágulo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o por una hemorragia (ictus hemorrágico).

¿SABRÍA RECONOCERLO? SOLO LA MITAD PODRÍA

En España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos.

CÓDIGO ICTUS

40%

El Código Ictus solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden en los hospitales.

Catorce vascos sufren cada día un ictus, pero diez lo podrían evitar

El 55 % de los afectados se recupera, mientras que el 30% sobrevive con secuelas incapacitantes

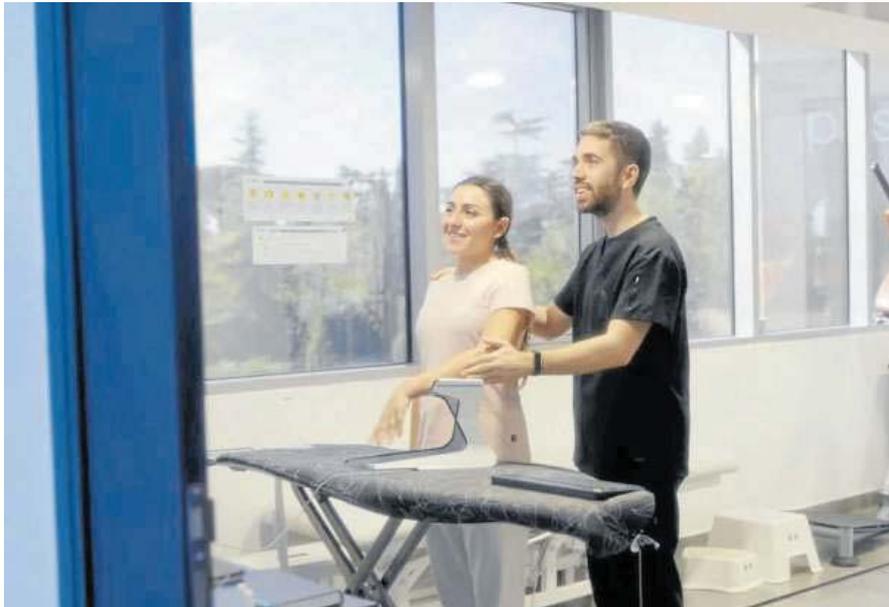
C. Lago
 NTM

BILBAO – Que los pacientes que sufren un ictus lleguen cuanto antes al hospital es vital para minimizar secuelas. Pero aún lo es más el poder evitar el derrame cerebral. Cada año se producen en Euskadi alrededor de 5.000 diagnósticos de ictus, es decir catorce casos cada día. Pero desde Osakidetza se remarca que más del 80% de los ictus son evitables. Por lo tanto, más de diez casos diarios se podrían prevenir.

En este sentido, Salud pone de manifiesto que la incidencia “se puede reducir de manera eficaz mediante la prevención, a través del fomento de los hábitos de vida saludable y del ejercicio, así como mediante el control de los factores de riesgo vascular”. El factor de riesgo más importante para el ictus es padecer hipertensión, seguido por la diabetes hipercolesterolemia y la fibrilación auricular, pero también otros factores, que son “modificables o controlables”, como el tabaquismo, el sedentarismo, la dieta no saludable, la obesidad extrema, el alcoholismo, el consumo de drogas o el estrés pueden afectar.

Dado que se calcula que una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, conviene recordar que el tiempo es cerebro porque la reacción rápida ante un posible ictus es fundamental para evitar futuras secuelas. Además, este tipo de infarto cerebral es la primera causa de muertes de las mujeres vascas, la principal de discapacidad y la segunda de demencia.

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se este celebra mañana, el Departamento de Salud del Gobierno Vasco incide en la importancia de la detección temprana de los sínto-



Una persona se somete a rehabilitación tras sufrir un ictus. Foto: E. P.

Los tres primeros meses son los más importantes para recuperar el cerebro

“Es el momento en el que el sistema nervioso tiene más capacidad para reorganizarse”, dice el científico José López

MADRID – El cofundador del Centro Europeo de Neurociencias (CEN). José López, asegura que los tres primeros meses después de una lesión cerebral como la que ocasiona un ictus son “los

más importantes”, ya que es el momento en el que el sistema nervioso “tiene más capacidad para aprender y para volver a reorganizarse”. Por tanto, estos noventa días componen el periodo “de máxima recuperación” de una persona después de un ictus.

“La rehabilitación aguda en estos primeros tres meses es muy importante cómo enseñamos al cerebro. No solamente consiste en repetir movimientos en donde el paciente esté

compensando, sino en enseñarle la mejor forma de hacerlo”, dice. Precisamente, el CEN ha puesto en marcha el primer gimnasio monográfico para personas con patologías cerebrales y medulares. Una de las pacientes es Sara, una odontóloga de 25 años que sufrió un ictus y que se ha sometido a una terapia intensiva. “Ahora ya estoy recuperada al 100%, estoy trabajando, y he retomado mi vida completamente”. - NTM

mas del ictus y la rápida actuación, de cara a reducir la mortalidad y, en caso de los supervivientes, el daño cerebral.

Según indican, el ictus se presenta de forma brusca y da lugar a la pérdida de funciones cerebrales a consecuencia de una alteración vascular, mermando las funciones vitales, con graves repercusiones sociales. Es la primera causa de muerte de las mujeres vascas, que además son más propensas a tener mayor discapacidad y peor calidad de vida.

EL 55% SE RECUPERA El 55% de las personas afectadas se recupera o permanece con afecciones mínimas, mientras que el 30% sobrevive con secuelas incapacitantes y el 15% fallece, la tasa de mortalidad por cada 100.000 habitantes en estos casos es de 43,2.

Dado que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida, advierten de que, “es imprescindible la concienciación y dar a conocer los síntomas para que la ciudadanía sepa identificar sus señales y pueda actuar de manera inmediata”, porque “la rapidez en la actuación es un factor clave en la supervivencia y la disminución de las secuelas”.

Así, se recomienda llamar “sin demora” al 112 si se sufren síntomas como la pérdida de fuerza en brazo, pierna y/o cara; pérdida de visión total o parcial o visión doble; pérdida o dificultad en el habla; inestabilidad o desequilibrio e incapacidad para andar; dolor de cabeza muy intenso; o sensación de hormigueo o acorchamiento en la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.

Con el objetivo de reforzar y mejorar la atención a los enfermos, Osakidetza trabaja en un Plan de Atención a Pacientes con Ictus, que persigue definir las pautas de actuación que permiten de una manera rápida, integrar y coordinar los recursos del sistema sanitario para mejorar la respuesta y la atención.

Porque el problema adquiere una gran gravedad, y si no se toman medidas inmediatas, ligadas a hábitos de vida saludables, en los próximos diez años aumentarán en Europa un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes con discapacidad. ●