



► Al final de 2024 más de 30.000 personas estarán afectadas por algún grado de discapacidad producto de un ACV.

Los accidentes cerebrovasculares son cada vez más habituales: cómo se pueden prevenir

La Asociación Estadounidense de Accidentes Cerebrovasculares publicó nuevas pautas para la prevención de estos accidentes. Se trata de la primera actualización en una década, la que está centrada en la salud y los hábitos de vida de las mujeres.

Patricio Lazcano

Cada año, 40.000 personas en Chile sufren un accidente cerebro vascular (ACV). Al final de 2024, más de 30.000 personas estarán afectadas por algún grado de discapacidad producto de un ACV y, de ellas, unas diez mil habrán pasado de ser autónomas a dependientes.

Buena parte de los protocolos de prevención y manejo de estos accidentes provienen de la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, su sigla en inglés) y la Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares, que este lunes, después de una década, actualizó sus directrices para tratar y prevenir los accidentes cardiovasculares.

Los accidentes cerebrovasculares son cada vez más habituales: aquí la mejor forma de

prevenirlos

Según ambos organismos, el ACV es una patología tiempo dependiente, es decir que es crucial el tiempo que pasa entre la ocurrencia de un síntoma –que puede ser cara caída, brazo débil o dificultad para hablar– y la atención médica. La trombólisis y la trombectomía son terapias que salvan vidas y disminuyen secuelas cuando se realizan durante las primeras horas. Pero, su disponibilidad actual es limitada: tan solo el 8% de los pacientes con ACV accede a trombólisis y un 1,3% a trombectomía mecánica.

Las nuevas directrices tienen como objetivo prevenir los accidentes cerebrovasculares a lo largo de la vida de una persona mediante la atención preventiva y los hábitos de vida saludables. Las recomendaciones, actualizadas por última vez hace una década,

contienen nuevas pautas para prevenir los accidentes cerebrovasculares en las mujeres e incluyen un nuevo énfasis en los factores sociales de la salud.

Las directrices instan a los profesionales sanitarios a examinar a las personas para detectar factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol elevado, el nivel elevado de azúcar en sangre y la obesidad. También recomiendan concienciar al público sobre los beneficios de los cambios saludables en el estilo de vida, como dejar de fumar, aumentar la actividad física, mejorar los hábitos alimentarios y dormir mejor.

“Esta directriz es importante porque se han hecho nuevos descubrimientos desde la última actualización hace 10 años”, dijo en un comunicado de prensa la Dra. Cheryl D. Bushnell, quien dirigió el panel de expertos

que redactó las nuevas directrices. Ella es profesora y vicepresidenta de investigación en el departamento de neurología de la Facultad de Medicina de la Universidad Wake Forest en Winston-Salem, Carolina del Norte.

“La aplicación de las recomendaciones de esta guía permitiría reducir significativamente el riesgo de que las personas sufran un primer ictus”, afirmó Bushnell. “La mayoría de las estrategias que recomendamos para prevenir el ictus también ayudarán a reducir el riesgo de demencia, otra enfermedad grave relacionada con problemas vasculares en el cerebro”.

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe después de que un vaso sanguíneo

se obstruye por un coágulo sanguíneo o se rompe. Un accidente cerebrovascular causa daño cerebral que puede provocar una discapacidad significativa, incluida la dificultad para pensar, hablar y caminar.

Estos son las 3 principales recomendaciones para prevenir un accidente cerebrovascular:

1. Nuevos medicamentos

Desde el último conjunto de directrices, se han realizado “ensayos clínicos innovadores” sobre nuevos medicamentos que no sólo tratan la enfermedad en cuestión (como la diabetes, la obesidad y el colesterol alto), sino que también reducen el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca, según Bushnell.

“Por ejemplo, se ha demostrado que los agonistas del receptor del péptido similar al glucagón (GLP-1) no sólo reducen drásticamente los niveles de azúcar en sangre en pacientes con diabetes, sino que también conducen a una pérdida de peso significativa en estos pacientes, lo que tiene muchos beneficios posteriores”, dijo.

“En conjunto, esto reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y otras complicaciones de la diabetes”.

También se recomiendan los inhibidores de PCSK9, una clase de medicamentos que, según Bushnell, son muy eficaces para reducir el colesterol LDL (malo). “También se ha demostrado que estos medicamentos reducen el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”, añadió.

2. Actividad física

Para la prevención de accidentes cerebrovasculares, la ASA ha recomendado históricamente 150 minutos de actividad física de intensidad moderada, 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa o una combinación de ambas.

El nuevo conjunto de directrices enfatiza la importancia no sólo de ser físicamente activo, sino también de evitar el comportamiento sedentario durante las horas de vigilia, según Bushnell.

“Ofrecemos una nueva recomendación para la detección del comportamiento sedentario y para aconsejar a los pacientes para que eviten el sedentarismo”, dijo.

3. Orientación personalizada para mujeres y otros grupos

La actualización de la ASA también incluye recomendaciones específicas para ciertos grupos. Por ejemplo, para las mujeres embarazadas, existen pautas para reducir la presión arterial alta y detectar complicaciones del embarazo, según Bushnell.

Para todas las mujeres, la ASA también recomienda realizar pruebas de detección de insuficiencia ovárica prematura (menopausia muy temprana, antes de los 40 años), menopausia de inicio temprano (antes de los 45 años) y endometriosis (una afección inflamatoria causada por tejido endometrial

que se encuentra fuera del útero).

“También recomendamos la detección de determinantes sociales adversos de la salud (SDOH, su sigla en inglés), lo cual es nuevo respecto de las directrices anteriores”, dijo Bushnell. Estas determinantes son un conjunto de barreras sociales o económicas que no tienen que ver con salud, pero que generan una repercusión en el paciente, como la incapacidad para pagar seguros de salud y medicamentos, acceso a atención médica, etc. lo que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular.

En general, dijo Bushnell, las directrices ofrecen “estrategias relativamente simples” que podrían reducir eficazmente el riesgo de accidente cerebrovascular.

“El principal punto adicional es que todas nuestras recomendaciones no sólo conducirán a una mejor prevención de los accidentes cerebrovasculares, sino que también mejorarán la salud del cerebro”, dijo.

“Los riesgos de demencia son esencialmente los mismos que los de sufrir un accidente cerebrovascular”.

En general, las directrices actualizadas reflejan “investigaciones significativas y lecciones clínicas” aprendidas en los últimos 10 años. La AHA/ASA utiliza la abreviatura FAST (face drooping, arm weak, speech difficulty, time to call 911) (caída de la cara, debilidad de los brazos, dificultad para hablar,

momento de llamar al 911) para ayudar a las personas a reconocer los signos de un ACV. Cada año, más de 600.000 personas en los EE. UU. sufren un primer ACV, según las directrices. El ACV provoca casi 160.000 muertes al año y es la quinta causa de muerte en el país.

Sin embargo, más de la mitad de los accidentes cerebrovasculares se consideran prevenibles, según las directrices que indican que los profesionales de atención primaria deben promover la salud cerebral mediante la educación, las pruebas de detección y el abordaje de los factores de riesgo desde el nacimiento. Los factores de riesgo no controlados pueden dañar las arterias, el cerebro y el corazón años antes de que se produzcan las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares.

“La forma más eficaz de reducir la incidencia de un accidente cerebrovascular y las muertes relacionadas con él es prevenir el primer accidente cerebrovascular”, afirmó Bushnell.

Aunque algunas personas pueden beneficiarse de los medicamentos, los hábitos de vida que pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular incluyen una alimentación saludable. Las pautas recomiendan una dieta de estilo mediterráneo, que ha demostrado reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Las directrices también instan a los profesionales de la salud a examinar a los pacientes para detectar conductas sedentarias, un factor de riesgo confirmado de accidente cerebrovascular, y a aconsejarles que realicen actividad física con regularidad. Las directrices federales sobre actividad física recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación de ambas, preferiblemente distribuidas a lo largo de la semana.

Las directrices recomiendan que las mujeres se sometan a pruebas para detectar factores específicos de su sexo y género que puedan aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular. Entre estos factores se incluyen el uso de anticonceptivos orales y complicaciones del embarazo, como hipertensión o parto prematuro. Se recomienda el tratamiento de la hipertensión arterial durante el embarazo y en las seis semanas posteriores al parto para reducir el riesgo de hemorragia intracerebral.

Factores de riesgo

Otros factores de riesgo incluyen la endometriosis, la insuficiencia ovárica prematura y la menopausia de aparición temprana.

Las mujeres transgénero y las personas que toman estrógenos para la afirmación de género también pueden tener un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, dicen las pautas.

También se abordan los factores sociales que influyen en la salud. Se trata de factores no médicos que contribuyen a las desigualdades en la atención médica e influyen en la salud general. Entre estos factores se encuentran la educación, la estabilidad económica, el acceso a la atención médica, la discriminación y el racismo estructural. También influyen factores del vecindario, como la falta de accesibilidad para peatones o la menor disponibilidad de alimentos saludables.

“Algunas poblaciones tienen un riesgo elevado de sufrir un accidente cerebrovascular, ya sea debido a la genética, el estilo de vida, factores biológicos y/o determinantes sociales de la salud, y en algunos casos, las personas no reciben las pruebas de detección adecuadas para identificar su riesgo”, dijo Bushnell.

Los profesionales de la salud deben asegurarse de que la información para los pacientes esté disponible para distintos niveles educativos y lingüísticos y defender a sus pacientes eligiendo tratamientos y medicamentos que sean eficaces y asequibles, dicen las directrices. Se anima a los profesionales a poner en contacto a los pacientes con recursos que ayuden a abordar desafíos como la inseguridad alimentaria y de vivienda y a remitirlos a programas que apoyen cambios de estilo de vida saludables.

Los autores de las directrices reconocen las limitaciones de algunas de las evidencias que sirvieron de base a las recomendaciones e identifican lagunas de conocimiento para informar futuras investigaciones. ●



► La actividad física siempre potencia la buena salud.