



Día Mundial del Cerebro

Cada 22 de julio se conmemora el Día Mundial del Cerebro, fecha que busca concientizar sobre la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas. En Chile, hablar de los accidentes cerebrovasculares (ACV) ha tomado relevancia porque se trata de una de las principales causas de muerte, así como de secuelas graves. Prevenir y reconocer los síntomas puede salvar vidas y cambiar futuros.

Según datos de Interclínica, que cuenta con cinco clínicas en cuatro regiones del país, las atenciones por ACV crecieron un 22% el año pasado. Del total de casos registrados, un 51,3% correspondió a mujeres y un 48,7% a hombres. No existe un único culpable detrás del aumento de los ACV, pero sí múltiples factores que se combinan de forma silenciosa: el envejecimiento de la pobla-

ción, el alza de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y obesidad, y el impacto de la pandemia, que no solo generó un estado inflamatorio por el Covid-19, sino que también llevó a muchas personas a postergar sus controles médicos. A esto se suman el estrés crónico, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y la contaminación ambiental. Todos estos son factores que, junto con la falta de diagnóstico y tratamiento oportuno, siguen elevando el riesgo de sufrir un ACV.

Entonces, la clave para cuidar nuestro bienestar es adoptar un estilo de vida saludable, con controles médicos regulares, alimentación equilibrada, actividad física y evitando el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol. Sin embargo, también es fundamental reconocer las señales de aler-

ta de un ACV y actuar con rapidez: dificultad para hablar, debilidad en brazos o piernas, asimetría en el rostro o vértigo repentino son señales de urgencia. Si aparecen, acudir de inmediato a un servicio de urgencias puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Este Día del Cerebro, el llamado es a que la conciencia se transforme en acción. El mejor homenaje que podemos hacer a nuestro cerebro es cuidarlo cada día. Porque cada segundo cuenta, y cada hábito también.

Doctor Alberto Vargas,
neurólogo
Cordillera Interclínica