

**Ana Luisa Vargas Lazcano**  
Académica de Enfermería  
Universidad San Sebastián



## Riesgo de ACV y prevención

Un ataque cerebrovascular (ACV) es una emergencia médica que ocurre cuando se interrumpe el suministro de sangre al cerebro o cuando existe un sangrado en el cerebro. Puede ocurrirle a cualquier persona y de un momento a otro, independiente de su edad, sexo o raza. No obstante, existen factores de riesgo que hacen aumentar su probabilidad. Los factores de riesgo son: la edad, a mayor edad, mayor riesgo; el sexo, los hombres tienen un riesgo más alto, y los antecedentes familiares (familiares directos con antecedentes de un ACV). La hipertensión, diabetes, consumo de tabaco, colesterol elevado y la obesidad también influyen como factores de riesgo. Es importante estar atento a las

señales. Entre ellas están: problemas para hablar o entender; parálisis repentina del rostro, brazos o piernas; visión borrosa; dolor de cabeza intenso, y dificultad para caminar. Ante la aparición de estas señales en usted o alguien cercano, debe acudir de inmediato a un centro de atención de urgencia, la atención oportuna permitirá disminuir las consecuencias que este evento puede tener. Un ACV se puede prevenir teniendo estilos de vida saludables, promoviendo un consumo moderado de sal y tabaco, realizando actividad física, con una alimentación rica en fibra, disminuyendo el colesterol en la sangre y manteniendo controlada la hipertensión y la diabetes.