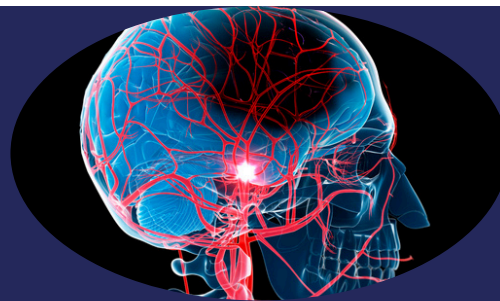


Enfermedad cerebrovascular



Paciente:

Fecha:

¿Qué es?

La Enfermedad Cerebral Vascular (**EVC**), o **ictus**, es una alteración de la circulación cerebral, la cual causa una lesión neurológica. El ictus es la **2da causa de muerte a nivel mundial**, y una causa muy importante de **discapacidad**.

Existen 2 tipos, el **isquémico** (en donde no llega suficiente sangre al cerebro) y **hemorrágico** (el cerebro es dañado a causa de un sangrado).

Factores de Riesgo ⚠	Factores Protectores 🛡
Hipertensión Arterial Sistémica (HAS): es el factor de riesgo <u>más importante para el ictus</u> .	Control de enfermedades crónicas: Presión arterial < 130/80mmHg; HbA1c <7%; LDL <100 mg/dL.
Diabetes Mellitus: duplica el riesgo de tener un accidente cerebrovascular y se asocia a muchas mas complicaciones (pie diabético y ceguera).	Actividad Física: Realizar al menos 30 minutos por día de ejercicio aeróbico (correr o deporte) y/o alguna actividad de fuerza (gimnasio) 5 veces a la semana.
Fibrilación Auricular: es la arritmia mas frecuente del mundo, predispone a los tromboembolismos e infartos cerebrales.	Dieta: Implementar la dieta DASH o Mediterránea, alto consumo de verduras y frutas, granos integrales y carnes blancas, y reducir el consumo de carnes rojas y alimentos procesados.
Fumar/ Cigarro: genera daño en todos los vasos sanguíneos y predispone a cáncer.	Dejar de fumar: Buscar ayuda de profesionales de salud para que acompañen en el proceso.

Síntomas del Ictus:

- Debilidad de un solo lado del cuerpo o cara (derecho o izquierdo)
- Dolor de cabeza intenso ("el peor de mi vida")
- Problemas visuales de inicio abrupto (visión doble, ceguera transitoria)
- Alteración de conciencia

Acudir al **medico/hospital** en caso de padecer cualquiera de estos síntomas.



Formato Digital