

Conoce Tus Factores de Riesgo de un Ataque Cerebral

A veces parecería que un ataque cerebral sucedió de repente sin previo aviso.

“No tenía ningún problema con mi corazón, mi colesterol estaba bien. Todo estaba bien. Y una semana más tarde, estaba comiendo en la mesa, y sufrí el ataque cerebral.”

Otras, hay señales claras de que la persona corre mayor riesgo de un ataque cerebral.

Si entiendes las señales previas y los factores de riesgo para un ataque cerebral, podrás seguir los pasos para reducir tu riesgo de tener uno.

Hay factores de riesgo comunes para un ataque cerebral. Algunos que son controlables y otros que no lo son.

“Así que los factores de riesgo no modificables son tu edad, tu sexo, tu historial familiar, y si has tenido un ataque cerebral antes.”

El mayor riesgo que no puedes cambiar es la edad. Conforme avanza la edad corres mayor riesgo de un ataque cerebral.

Otros factores de riesgo que no puedes controlar incluyen:

Tu historial familiar.

Tu etnicidad. Si eres Afroamericano o Hispano corres mayor riesgo de un ataque cerebral.

Tu sexo. Las mujeres corren mayor riesgo de un ataque cerebral que los hombres.

Tu historial médico. Si ya sufriste un ataque cerebral, un AIT o un ataque cardíaco, corres mayor riesgo de un ataque cerebral.

Y si tomas medicamentos o tienes una condición médica que pueda aumentar la posibilidad de formar un coágulo, aumenta tu riesgo para un ataque cerebral.

“Cualquiera que haya tenido un AIT o un ataque cerebral corre mayor riesgo de tener otro en el futuro, así que lo importante es completar todos los exámenes y adherirse a los tratamientos médicos como cambios de estilo de vida, dieta, ejercicio moderado. Todo esto entra en juego.”

Aunque no puedas controlar ciertos factores, hay muchos que puedes controlar. El factor de riesgo más grande es tener presión alta o hipertensión.

La presión es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Con el tiempo, la tensión adicional puede provocar que se debiliten las paredes arteriales y potencialmente se abran o estallen.

La presión alta también daña las paredes arteriales. Esto permite que se adhieran las grasas de la sangre a la pared arterial formando placas pegajosas.

Conoce Tus Factores de Riesgo de un Ataque Cerebral

Si crece la placa, puede angostar la arteria y dificultar el paso de la sangre por ésta. Si se rompe un pedazo de placa, podría formar un coágulo en ese punto bloquear la arteria o el pedazo de placa se puede atorar en una parte más angosta de la arteria en otra parte del cuerpo.

Habla con tu profesional médico sobre tus objetivos de presión arterial.

La fibrilación atrial es otro factor de riesgo. Cuando tienes fibrilación atrial, las cámaras superiores de tu corazón vibran, causando un latido irregular de corazón. Esto causa que se acumule la sangre en el corazón y que se coagule. Este coágulo puede entrar en el torrente sanguíneo y viajar al cerebro, provocando un ataque cerebral.

La enfermedad arterial coronaria y otras enfermedades del corazón, como latido irregular, enfermedad de válvulas cardíacas o un corazón agrandado, pueden aumentar el riesgo de un ataque cerebral.

Fumar o utilizar productos de tabaco, diabetes no controlada y nivel alto de colesterol también aumentan el riesgo de reducir la circulación de sangre en el cerebro.

“Si hay diabetes en la familia. Mi mamá la tenía, y mi hermano la tiene.”

Por último, el sobrepeso o no ser activo puede ocasionar muchos problemas de salud que causan un ataque cerebral, incluyendo nivel alto de colesterol, diabetes, enfermedades cardíacas y presión alta.

Estos son los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de un ataque cerebral.

Entre más tengas, más grande tu riesgo.

Hay pasos que puedes seguir para reducir tu riesgo. Ya que identifiques los factores de riesgo que quieras controlar, trabaja con tu profesional médico para desarrollar un plan y reducir tu riesgo.