



PREVENCIÓN. Numerosas personas se acercaron hasta el Hospital Valdecilla para que les tomaran la tensión. / SE QUINTANA

El ictus cerebral se ha convertido en la primera causa de muerte en Cantabria

La importancia de su prevención a través del control de la hipertensión se destacó ayer en una jornada celebrada en el Hospital Marqués de Valdecilla

MARIANA CORES SANTANDER

Ictus, infartos, enfermedades del riñón, muerte... Estas son algunas de las consecuencias derivadas de la hipertensión. Con el fin de prevenir e informar a la población, la Fundación Española del Corazón, en colaboración con la Sociedad Española de Cardiología y el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad de Neurología, ha puesto en marcha la campaña (a nivel nacional) 'Tómame en serio la tensión, evita el ictus'.

Mariano Rebollo, profesor de la Universidad de Cantabria y médico del Servicio Neurología del

Hospital Valdecilla, explicó que la hipertensión es el «principal factor de riesgo para sufrir un ictus», la primera causa de muerte en Cantabria.

Durante la mañana de ayer, numerosas personas se acercaron hasta el Hospital Marqués de Valdecilla, donde se instaló una mesa informativa, para tomarse la tensión.

Más de 160.000 personas en la región, mayores de treinta años, son hipertensos, de las cuales, al menos la mitad lo desconocen. «Un diagnóstico precoz disminuye los riesgos en un 40 por ciento», indicó Rebollo.

El ictus, señaló el jefe del ser-

vicio de Cardiología de Valdecilla, José Ramón Berrazueta, «constituye la primera causa de mortalidad entre las mujeres españolas y la segunda en los hombres». En Cantabria, indicó, unas 530 personas fallecerán en este año, y el doble padecerán graves secuelas invalidantes por causa del ictus.

Derrame cerebral

Rebollo recordó que el ictus también es conocido como derrame cerebral o trombosis. «Se trata -dijo- de un ataque cerebral de origen vascular que se produce por la obstrucción o rotura de un vaso sanguíneo» que viene pro-

ducido o bien por un infarto cerebral o una hemorragia cerebral.

Por su parte, Berrazueta explicó que las cifras de tensión arterial deben mantenerse de forma habitual por debajo de los 140 (sistólica) y 90 (diastólica).

Como primer paso, señalaron ambos médicos, en caso de tener la tensión alta, es «esencial» acudir al médico de cabecera, quién indicará el tratamiento más adecuado a seguir por el enfermo hipertenso.

El problema, apuntó el cardiólogo, «está en concienciar a las personas que creen que tienen una salud inquebrantable que pueden estar desarrollando esta enfer-

medad, ya que ésta no tiene ningún síntoma aparente externo». Por lo general, continuó diciendo, «cuesta asimilar el hecho de que uno debe tomar una pastilla de por vida (necesaria para controlar la tensión alta) encontrándose bien». Pero el tratamiento con medicamentos que bajan la tensión arterial y que disminuyen la aparición de enfermedades cardiovasculares «te da años de vida».

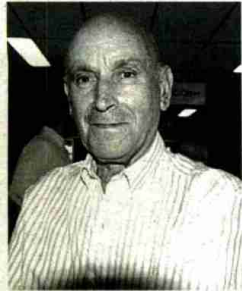
Factores de riesgo

Si se tiene más de 50 años, se es fumador, se abusa de la sal, el alcohol y las grasas, no se hace ejercicio y además se es diabético o se tiene antecedentes familiares con esta dolencia, se es un perfecto candidato para padecer un ictus, apuntaron los médicos.

Existen una serie de factores modificables para prevenir un ictus: La hipertensión arterial (este es el factor más importante, ya que las personas con esta patología tienen entre cuatro y seis veces más posibilidades de sufrir un ictus), el aumento de colesterol, el tabaquismo, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.



CIPRIANO VALLE
81 AÑOS



«Me cuido mucho desde hace tiempo»

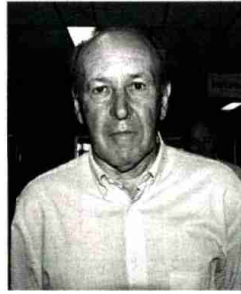
M. C. SANTANDER

Cipriano Valle tiene hipertensión desde hace varios años. Asegura que sigue las indicaciones de su médico «al dedillo, tanto yo como mi mujer. No queremos llevarnos un susto».

Este campurriano de 81 años se cuida desde joven «no fumo, doy paseos y como sin sal, pero aún así tengo la tensión alta».

Indicó que el martes se enteró por la radio de esta campaña «y como hacía dos meses que no me tomaba la tensión he aprovechado».

AVELINO GONZÁLEZ
70 AÑOS



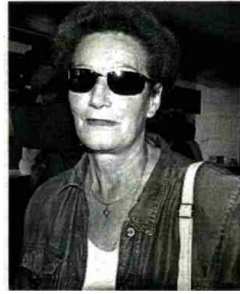
«El año pasado tuve un ictus»

M. C. SANTANDER

Avelino González todavía recuerda con horror el ictus que padeció el año pasado. «La culpa fue mía. Llevaba años tomando una medicación, pero como me encontraba tan bien, cometí el gran error de dejarlo y acabé ingresado en el hospital durante nueve meses».

Aprovechando que su mujer tenía consulta en el hospital «me he tomado la tensión. Ya no me pilla el toro». Asegura que lo primero que hace cuando se despierta es tomarse su pastilla.

ADOLFINA GALLEGO
62 AÑOS



«Llevo dos operaciones del corazón»

M. C. SANTANDER

A Adolfin Gallego ya le han operado dos veces del corazón «y no puedo descuidarme». Por esta razón, y coincidiendo con una visita al oftalmólogo del hospital, ayer se midió la tensión. «Me han dicho que estoy bien, pero es que llevo muchos años tomando una pastilla para que no se me dispare». A los veinte años descubrió que tenía hipertensión y a los treinta comenzaron los problemas cardíacos. No bebe, ni fuma, ni come con sal: se cuida.

FLORENTINA BUENO
75 AÑOS



«Sé que la hipertensión es muy grave»

M. C. SANTANDER

Florentina Bueno lleva diez años enferma de hipertensión y aunque no lleva un régimen muy severo «me cuido bastante. Sé que esta patología es muy grave».

Se enteró de la campaña informativa por este periódico. «Me suelo tomar la tensión cada mes y medio, pero tengo miedo porque a veces me dan como calambres en la cabeza y vengo a que me informen». Por otro lado se siente muy fuerte, ya que «he trabajado mucho en el campo y lo he aguantado todo».

Medidas que pueden evitar un ictus

M. C. SANTANDER

Una buena información sobre los riesgos de la hipertensión así como conocer las medidas a tomar para evitar un ictus son esenciales para evitar la incapacidad, la demencia e incluso la muerte. De cada tres personas que sufren un ictus, una fallece en los seis primeros meses, otra queda con una incapacidad grave que le hace depender enteramente de alguien y otra, aunque no necesite ayuda permanente, padece secuelas.

La campaña «Tómame en serio la tensión, evita el ictus» da una serie de recomendaciones para prevenir el infarto cerebral.

Recomendaciones

Cómo prevenir el ictus: Controlando la hipertensión a través de su diagnóstico precoz y su correcto tratamiento. El colesterol LDL (o 'malo') debe ser inferior a 100 mg/dl. El colesterol HDL (o 'bueno') ha de superar los 40 mg/dl. Si se es diabético, hay que extremar el control de las cifras de glucosa. Abandonar el tabaco y practicar un estilo de vida sano.

La rehabilitación, esencial para los enfermos de ictus

A la espera de que se aborde la nueva ubicación del servicio de rehabilitación en la segunda fase del Plan Director del Hospital Marqués de Valdecilla, las personas que necesitan rehabilitación por problemas derivados de enfermedades neurológicas, entre ellas el ictus, disponen de un área situada en el edificio del Servicio de Rehabilitación (frente a la Residencia Cantabria).

Un equipo formado por médicos y fisioterapeutas atienden tanto a pacientes internados como a externos. Las críticas vertidas sobre la necesidad de ampliar este servicio han sido varias debido a que se ha quedado pequeño.



RECUPERACIÓN. Área de rehabilitación de enfermedades neurológicas. / SANE

La rehabilitación psicosocial, tratada en un curso

REDACCIÓN SANTANDER

El centro hospitalario Padre Menni acoge hasta el próximo viernes un curso 'Intervenciones eficaces en rehabilitación psicosocial y nuevas perspectivas', en el que se abordará el estado actual de la rehabilitación psicosocial.

Las sesiones se centrarán en las intervenciones que ya han demostrado su eficacia, así como en nuevas líneas de investigación que parecen prometedoras para el tratamiento de las personas con trastornos mentales graves de larga duración.