

# LA SALUD MENTAL Y LA PREVENCIÓN DEL ICTUS



Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo, o cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave.

## ¿DE QUÉ FORMA LA SALUD MENTAL AFECTA A LOS RIESGOS DE ICTUS?

Casi 1 de cada 6 ictus están asociados con la salud mental. La depresión y el estrés están vinculados casi a una duplicación del riesgo de sufrir un ictus y un accidente isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés) en especial en adultos de mediana y mayor edad.

## ¿POR QUÉ UNA SALUD MENTAL DEFICIENTE AUMENTA EL RIESGO DE ICTUS?

El estrés causa que el cuerpo produzca hormonas que no son nocivas si el estrés se produce a corto plazo; sin embargo, cuando el cuerpo experimenta un estrés persistente, estas hormonas pueden causar el endurecimiento de las arterias y los vasos sanguíneos, esto causa una condición que se conoce como aterosclerosis, que está vinculada al ictus.

La depresión se ha vinculado a la hipertensión y la fibrilación atrial (pulsaciones irregulares del corazón), tanto como causa y efecto. Dado que la gente con hipertensión y FA son más propensas a sufrir un ictus y dado que estas condiciones están bajo diagnóstico, el riesgo elevado de ictus podría estar vinculado con la hipertensión y la FA. (Consultar nuestra página web para más información y recursos sobre la presión sanguínea, la FA y el ictus). También hay ciertas pruebas que muestran que la depresión aumenta las posibilidades de que se formen coágulos de sangre con mayor facilidad, lo cual también aumenta el riesgo de ictus.

## ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO?

Cuidar de su salud mental ayudará a reducir el riesgo. Si una persona está deprimida o experimenta mucho estrés en su vida, debería de hablar con un profesional sanitario sobre terapias o medicación que pudieran ser aptas para esta.

También es muy importante cuidar la salud física y adoptar medidas que traten otros factores de riesgo del ictus, como la dieta, el ejercicio, dejar de fumar o el alcohol. Adoptar medidas para reducir estos riesgos disminuirá el riesgo general de sufrir un ictus y también ayudará a mejorar la salud mental. En particular, el ejercicio no solo ayuda a reducir el riesgo de ictus, también se ha demostrado que reduce el estrés y sirve como medicación antidepresiva para gente con una depresión de leve a moderada.



## ¿PUEDE LA MEDICACIÓN ANTIDEPRESIVA AFECTAR AL RIESGO DE ICTUS?

Algunas investigaciones indican que tomar un tipo de antidepresivos denominados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) puede aumentar el riesgo de ictus. Este riesgo está vinculado con ictus causados por un sangrado en el cerebro. Sin embargo, el riesgo es muy bajo y equivale a 1 ictus más por cada 10 000 personal al año. Si un médico recomienda ISRS como tratamiento para la depresión, no dejes de tomarlos por estas investigaciones.

Puede que el doctor recomiende otra medicación si una persona ya ha sufrido un sangrado en el cerebro previamente, si se está tomando un anticoagulante o si se bebe mucho alcohol con frecuencia.

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)

Esta información  
ha sido  
desarrollada por



Con la ayuda de

