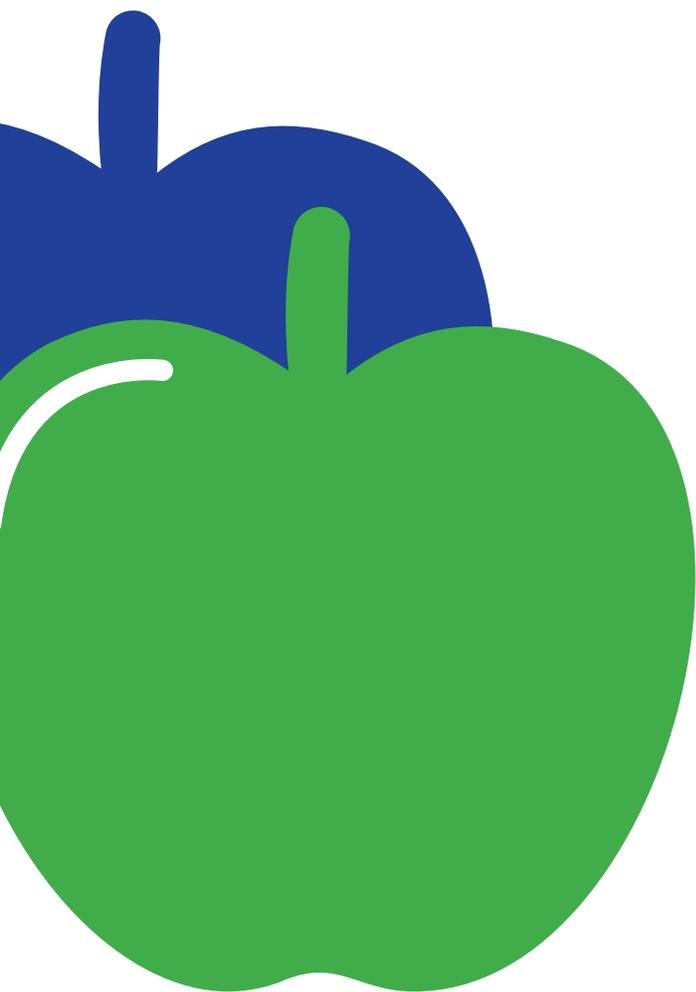


# DIETA Y PREVENCIÓN DEL ICTUS



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.

Más de la mitad de los ictus están vinculados a una dieta poco saludables, pero hacer pequeños cambios en la dieta puede marcar una gran diferencia a la hora de reducir el riesgo de sufrir un ictus. Tomar buenas decisiones alimenticias ayudará a mantener un peso saludable, reducir la presión sanguínea y reducir el colesterol, todo lo cual ayudará a prevenir un ictus.



## ¿QUÉ BUENAS DECISIONES ALIMENTICIAS AYUDAN A PREVENIR UN ICTUS?

La mejor dieta para prevenir un ictus es una dieta que se base principalmente en vegetales con pequeñas cantidades de carne y pescado. Esta dieta se ha descrito como una «dieta mediterránea» y hay muchas pruebas que refuerzan sus beneficios para la salud cardiovascular y la prevención de ictus.

No hace falta vivir en Europa del Sur para seguir los principios de esta dieta. Usar los mismos principios con los productos locales disponibles conseguirá los mismos resultados.

### PRINCIPIOS DE UNA BUENA DIETA

- **Fruta y verdura:** más de 5 porciones al día.
- **Pescado graso**, como las sardinas, el salmón o la caballa: al menos 2 porciones a la semana.
- **Aceites saludables:** el aceite de oliva representa el mayor consumo de calorías en la dieta mediterránea; también se pueden usar la colza/canola y el aceite de sésamo.
- **Frutos secos y cacahuetes:** al menos 3 porciones a la semana.
- **Legumbres**, como guisantes, alubias y lentejas: al menos 3 porciones a la semana.

### ¿HAY ALGÚN ALIMENTO QUE DEBERÍA EVITAR?

El consumo excesivo de sal, azúcar y grasas saturadas está vinculado con el aumento del riesgo de ictus. La sal aumenta la presión sanguínea, que es el mayor factor de riesgo del ictus. El azúcar y las bebidas azucaradas están vinculadas con la obesidad y la diabetes, que son factores de riesgo del ictus, por lo que reducir su consumo ayudará a reducir los riesgos de sufrir un ictus. Un estudio reciente ha demostrado que consumir 2 o más bebidas azucaradas al día aumenta el riesgo de sufrir un ictus.

Evitar los alimentos procesados que, en general, tienen mucha sal, grasas saturadas y azúcar, es una forma sencilla de evitar alimentos que aumentan el riesgo de ictus.

### ALIMENTOS QUE EVITAR

- **Carne roja y procesada** alta en grasas saturadas y sodio.
- **Alcohol:** cuando se beba alcohol, ceñirse a los niveles recomendados de no más de 1 unidad de alcohol para mujeres y 2 para hombres (1 unidad de alcohol equivale a 40 ml de bebidas con un 40 % de volumen, 80 ml de vino alcoholizado o sherry, 140 ml de vino de mesa o 340 ml de cerveza); beber incluso menos de esto es beneficioso para la salud. Si no tienes el hábito de beber alcohol, intenta no beber.
- **Dulces, bebidas y alimentos azucarados:** puede haber azúcar escondida en alimentos y bebidas, se deben consultar las etiquetas.
- **Grasas añadidas:** evitar ácidos grasos trans en tartas y pastelería.
- **Lácteos enteros:** intentar sustituirlos por alternativas bajas en grasa.

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

