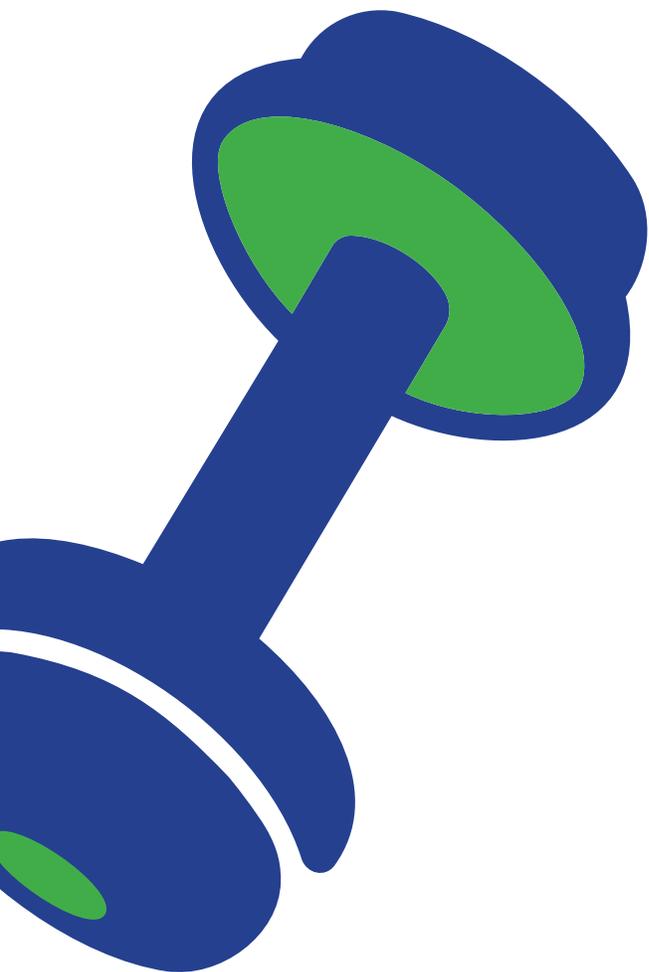


# EL EJERCICIO Y LA PREVENCIÓN DEL ICTUS



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.

1 millón de ictus al año están vinculados con la falta de actividad física. Hacer el ejercicio recomendado cada semana ayuda a reducir el riesgo de sufrir un ictus.

## ¿CÓMO REDUCE EL EJERCICIO EL RIESGO DE SUFRIR UN ICTUS?

Con tan solo 30 minutos de ejercicio 5 veces a la semana, se puede reducir el riesgo de sufrir un ictus en un 25 %.

El ejercicio juega un papel importante a la hora de reducir varios factores de riesgo del ictus, entre los que se incluye la hipertensión, diabetes, colesterol, depresión y estrés. Hacer ejercicio con frecuencia es una medida que reduce diversos factores de riesgo del ictus.

## ¿CUÁNTO EJERCICIO SE DEBE DE HACER?

Se debe de ser tan activo como se pueda en su vida diaria; pequeñas actividades diarias como andar en vez de conducir, subir las escaleras en vez de coger el ascensor, hacer el jardín y las tareas de la casa ayudan a mantenerse en forma y reducir el riesgo de ictus.

Además, para mantenerse activo, se recomienda hacer, al menos, 2 horas y media de ejercicio entre moderado a intenso cada semana. Sin embargo, este tiempo se puede dividir como se desee, pero una buena forma de lograrlo es mantenerse activo durante 30 minutos al día, 5 días a la semana. Si resulta difícil dedicar media hora al día o hacer ejercicio durante 30 minutos en una sesión, se puede dividir este tiempo en bloques de 10 minutos o más a lo largo del día y progresar con el tiempo.

## SI NO ESTOY EN FORMA, ¿EXISTE EL RIESGO DE QUE EL EJERCICIO PUDIERA PROVOCAR UN ICTUS?

Es muy poco probable que los niveles recomendados de ejercicio causen un ictus. Sin embargo, si una persona no se ha mantenido activa durante un tiempo, tiene una condición que aumenta el riesgo de sufrir un ictus o está tomando medicación, debería hablar con un profesional sanitario.

## ¿DEBERÍA HACER EJERCICIO SI YA HE SUFRIDO UN ICTUS?

Si se ha sobrevivido a un ictus, el ejercicio regular puede reducir el riesgo de sufrir otro ictus y de desarrollar demencia, mejorar su recuperación, ayudar con el cansancio y mejorar su bienestar general. Incluso si la movilidad se ve afectada por un ictus, es probable que haya algún tipo de ejercicio que se adapte a cada persona. Un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional pueden ayudar a buscar ejercicios que se adapten a cada persona.

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

