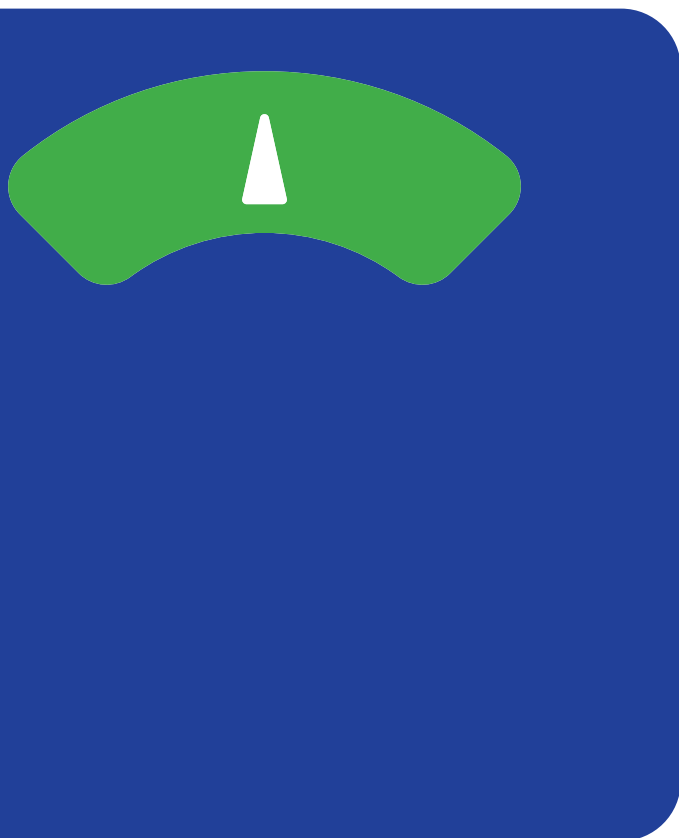


EL PESO Y EL RIESGO DE ICTUS



Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo o 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.

¿CÓMO AFECTA MI PESO AL RIESGO DE ICTUS?

Tener sobrepeso es uno de los diez factores de riesgo más importantes de sufrir un ictus y está asociado con casi 1 de cada 5 ictus. Estar categorizado como tener sobrepeso aumenta el riesgo de sufrir un ictus en un 22 %, y estar obeso aumenta el riesgo en un 64 %. Esto se debe a que tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener la presión sanguínea alta, una enfermedad cardíaca, colesterol alto y diabetes de tipo 2, todo lo cual aumenta el riesgo de ictus. Mantener un peso saludable ayudará a reducir el riesgo de ictus.

¿CÓMO SÉ SI TENGO SOBREPESO U OBESIDAD?

Todos nos podemos pesar para medir nuestro peso, pero hay medidas particulares que nos dicen si tenemos oficialmente sobrepeso u obesidad. La medida más común se llama el índice de masa corporal (IMC). El IMC es la medida de la grasa corporal con base en la altura y el peso, que se aplica a hombres y mujeres de entre 18 y 65 años.

El IMC se puede usar para indicar si se tiene un peso insuficiente, normal, sobrepeso u obesidad. El IMC se puede calcular usando una calculadora en línea que se puede encontrar en la aplicación Stroke Riskometer respaldada por la Organización Mundial del Ictus o usando la siguiente fórmula:

**IMC = (PESO EN KILOGRAMOS/
(ALTURA EN METROS X ALTURA EN METROS))**

0

**IMC = (PESO EN LIBRAS/(ALTURA EN PULGADAS X
ALTURA EN PULGADAS)) X 703**

Si el IMC es superior o igual a 25, se tiene sobrepeso. Si el IMC es superior o igual a 30, se tiene obesidad.

Otra medida corporal que se puede usar para calcular los riesgos de salud es el índice cintura/cadera (ICC). Los estudios han demostrado que la gente que tiene grasa en la zona de la cintura tiene más riesgos de sufrir problemas de salud que tiene grasa en la cadera. El ICC también sirve para predecir mejor el riesgo de ictus en personas mayores.

Para medir el ICC, hay que dividir la medida de la cintura entre la medida de la cadera. Un valor normal es 0,8 para mujeres y 0,9 para hombres. Un valor entre 0,8 y 0,84 para mujeres y 0,9 y 0,99 para hombres se considera sobrepeso. Cualquier valor por encima de lo anterior se considera obesidad.

TENGO SOBREPESO, ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO?

Si se tiene sobrepeso, perder tan solo entre el 7 y 10 por ciento de su peso corporal puede mejorar muchos de los problemas de tener sobrepeso, como una presión sanguínea alta y diabetes.

Céntrate en hacer más ejercicio y comer una dieta más saludable que consista principalmente de frutas y verduras no procesadas. (Consultar la ficha técnica sobre la dieta y prevención del ictus y el ejercicio y la prevención del ictus).

TENGO OBESIDAD, ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE ICTUS?

Si una persona tiene obesidad u obesidad mórbida, puede adoptar las mismas medidas para reducir el peso que cualquier persona. También puede hablar con un médico sobre cómo el peso puede afectar la salud en general y garantizar que se realizan pruebas de presión sanguínea, corazón, azúcar en sangre y colesterol. Es posible tomar medicación para controlar el riesgo de ictus, mientras se considera con un profesional sanitario cómo bajar de peso.

Un plan de pérdida de peso personal dependerá de la cantidad de peso que se necesita perder, la salud general y el compromiso de perder peso. El tratamiento podría componerse de una combinación de dieta, ejercicio y modificación de comportamientos y, a veces, de medicación para perder peso. Si se tiene obesidad mórbida, puede que el médico recomienda una cirugía gastrointestinal.

CONSEJOS PARA LOGRAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE

Tener el objetivo de perder peso de forma saludable (entre 0,5 a 1 kilo por semana). Implementar cambios pequeños, pero sostenibles a largo plazo, en los hábitos alimenticios y de hacer ejercicio es la única forma de perder peso y no volverlo a coger. Se deben de evitar las dietas que prometan una rápida pérdida de peso, ya que es poco probable ceñirse a estas y es posible que no se consuman los nutrientes necesarios.

Seguir una dieta saludable. Aumentar el consumo de frutas y verduras, cereales integrales y evitar el consumo de azúcares y grasas saturadas.

¡Mantenerse activo! Hacer actividad física como parte de su día a día. 30 minutos de actividad física moderada durante la mayoría de los días de la semana ayudará a reducir el riesgo de ictus y controlar el peso.

Estar motivado usar aplicaciones en línea para registrar el consumo de alimentos y el ejercicio puede ayudar a mantener la motivación. La aplicación Riskometer respaldada por la Organización Mundial del Ictus ofrece información personalizada y herramientas motivacionales para ayudar a reducir el riesgo de ictus.

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

