

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 23/08/2018
Número: PRL23/2018

Conoce los factores de riesgos para prevenir el ictus

El 70% de los ictus se pueden evitar

Un ictus, también conocido como accidente cerebrovascular (ACV), embolia o trombosis, es una enfermedad causada por falta de riego sanguíneo en el cerebro, y que conlleva la muerte de células y el mal funcionamiento cerebral. Se trata de una patología importante por su frecuencia y por sus consecuencias, ya que **en España constituye la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres**. Es mucho más frecuente a partir de los 55 años, aumentando su aparición a medida que aumenta la edad. Según la causa que lo origine, pueden ser de dos tipos: isquémico (por falta de aporte de sangre) o hemorrágico (por sangrado). Estas lesiones originan una cantidad de síntomas y signos tan variables como abundantes.

Síntomas

Los síntomas se suelen presentar de manera brusca, y los **más frecuentes** son la **pérdida de fuerza o sensibilidad, debilidad en la cara, brazo y pierna de un lado del cuerpo, visión doble, sensación de vértigo, alteración repentina del habla y dolor de cabeza súbito**. La identificación inmediata de estos síntomas es crucial en la evolución del enfermo, ya que se ha demostrado que los pacientes tratados desde el primer momento por neurólogos logran una recuperación casi total o con muy pocas secuelas.

Síntomas y signos de alarma

- Pérdida repentina de sensibilidad y fuerza de la mitad del cuerpo.
- Pérdida repentina del habla.
- Pérdida repentina de la visión por uno o ambos ojos.
- Pérdida brusca de la estabilidad y del equilibrio, con sensación de vértigo y visión doble.
- Cefalea de inicio brusco e inusualmente intensa.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 23/08/2018
Número: PRL23/2018

Factores de riesgos

Es fundamental conocer los factores de riesgo que predisponen a la aparición del ictus. Los riesgos más relevantes son la **hipertensión** y la **fibrilación auricular**, seguidos muy de cerca por el **tabaquismo**, la **obesidad**, la elevación del **colesterol** en sangre y la **diabetes**.

El Gabinete de Asesoramiento y Asistencia Técnica en PRL, te ofrece unas **recomendaciones básicas** para identificar los factores de riesgo de padecer un ictus, pues a pesar de los importantes avances en el diagnóstico y en el tratamiento del ictus cuando se produce, su prevención sigue siendo el mejor tratamiento, actuando sobre los factores de riesgo conocidos y modificando los hábitos de vida no saludables que lo predisponen.

La principal prevención del ictus se centra por tanto en el control de estos importantes factores de riesgo:

La hipertensión arterial

La tensión arterial elevada o hipertensión es el factor de riesgo más importante para cualquier tipo de ictus, y se estima que causa el 25% de los casos, por ello, controle de forma periódica sus cifras de tensión arterial. En la actualidad, en la mayoría de las personas, se recomienda mantener unas cifras de tensión arterial no superiores a 140/90 mm Hg.

Las enfermedades cardíacas

Una de las enfermedades que más predispone a padecer un ictus es la presencia de alteraciones del ritmo cardíaco o arritmias. En este caso, es aconsejable un seguimiento periódico por parte de su médico, valorando la necesidad de un tratamiento médico anticoagulante o antiagregante, que evite la formación de trombos en el corazón, causantes de embolias cerebrales y de otros órganos.

El exceso de grasas. El colesterol y los triglicéridos

Uno de los principales factores de riesgo para padecer arteriosclerosis es el aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Vigile los alimentos que come, procure evitar el exceso de grasa de origen animal y siga una alimentación saludable y adecuada. Cuando sea necesario, haga uso de algún fármaco si así lo prescribe su médico.

El tabaco

Los componentes del humo del tabaco, además de la nicotina, son nocivos para su salud y aumentan el riesgo de padecer arteriosclerosis. Existen en el momento actual numerosos programas de salud para ayudarle a abandonar de forma progresiva el hábito de fumar.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 23/08/2018
Número: PRL23/2018

El consumo excesivo de alcohol

Aunque está demostrado que el tomar una o dos copas de vino puede resultar beneficioso desde el punto de vista cardiovascular, esto no debe ser excusa para aumentar de forma importante su consumo de esta bebida. Tómela con moderación y evite el consumo de alcohol destilado (whisky, coñac, etc.).






El sedentarismo

La obesidad es la epidemia más importante de nuestro tiempo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una de las formas más sencillas de prevenirla es realizando ejercicio moderado de forma regular. Caminar unos 20 minutos diarios, a buen paso, constituye una forma saludable y efectiva de ejercicio.

La diabetes

Tanto si precisa inyectarse insulina o se trata con medicación, o sólo con dieta, es muy importante mantener unos niveles constantes de azúcar en sangre, por debajo de 126 mg/dl, con el fin de prevenir las complicaciones trombóticas de las arteriosclerosis como el ictus.

... en resumen

-  **Adopte hábitos de vida saludables**
-  **Vigile su tensión arterial de forma regular**
-  **Vigile sus niveles de azúcar y colesterol**
-  **Evite fumar y consumir alcohol en exceso**
-  **Y sobre todo, CONSULTE CON SU MÉDICO ANTE CUALQUIER DUDA**

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 23/08/2018
Número: PRL23/2018

Tratamiento y reinserción laboral

Además del control de los factores de riesgo, otra de las claves en el control del ictus y su repercusión en la salud, es la **atención médica inmediata y especializada**. El **tratamiento precoz** disminuye claramente la severidad de las lesiones, el tiempo de recuperación y, por supuesto, los índices de mortalidad. Las unidades especializadas en ictus, así como la atención primaria, deben trabajar coordinadamente para detectar precozmente esta enfermedad, pero también para el seguimiento correcto de cada caso y **evitar** así complicaciones secundarias, especialmente **un segundo ictus, que siempre conlleva un pronóstico mucho peor**.

La atención de los enfermos con secuelas de ictus se hace mediante **planes de rehabilitación personalizados**, con objeto de obtener los mayores beneficios y minimizar dichas secuelas. Es muy recomendable que se inicie lo antes posible y aplicando terapia ocupacional, logopedia y fisioterapia específicas. Otro aspecto básico en la rehabilitación es el apoyo por psicólogos y trabajadores sociales, ya que al menos **un tercio de los enfermos sufren depresión tras el ictus**.

La **reinserción laboral** tras el ictus es uno de los objetivos más trascendentes de la rehabilitación. Sin embargo, la enorme heterogeneidad de síntomas y la afectación de múltiples sistemas hacen de este objetivo una tarea complicada, siendo necesario el estudio individualizado de cada caso. La **adaptación del puesto de trabajo** suele ser necesaria, y el éxito de la reinserción es más frecuente cuando se puede realizar en el puesto original del enfermo, sobre todo en empresas familiares y en aquellas con sensibilidad especial con la discapacidad.

En el ámbito de la salud laboral, el departamento de Medicina del Trabajo debe evaluar las limitaciones del trabajador, valorando la condición de trabajador especialmente sensible, dadas las posibles secuelas derivadas del ictus. En estos casos, el técnico de prevención realiza una **evaluación especial del puesto de trabajo**, con objeto de definir las posibles adaptaciones necesarias del mismo (modificación del horario, supervisión, dispositivos de apoyo, adaptación de funciones...). El seguimiento debe ser periódico y continuado, para garantizar que las condiciones del puesto no perjudiquen el estado de salud del trabajador.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 23/08/2018
Número: PRL23/2018

Recuerde que

El ictus es una emergencia médica. Con el primer síntoma hay que contactar con los servicios de urgencia comunitarios (**061, 112**) para acceder cuanto antes al hospital, pero...

..la prevención sigue siendo el mejor tratamiento



Sandra Mañé López
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
Responsable de la Oficina de Asesoramiento
Técnico e Información de Prevención
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CEME - CEOE
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA