



Guía de 2021 para la prevención del ataque o derrame cerebral en pacientes con ACV y ataque isquémico transitorio

Los 10 mensajes principales para pacientes

- 1. Los ACV isquémicos, que constituyen el 85% de todos los ataques o derrames cerebrales, ocurren cuando el cerebro no recibe suficiente flujo sanguíneo u oxígeno.** El riesgo de sufrir otro ACV está presente en quienes han sobrevivido a uno isquémico, si no se atiende la causa del primero. Esta nueva guía es esencial tanto para quienes han sufrido un ataque o derrame cerebral isquémico como para sus cuidadores, ya que ofrece los últimos hallazgos científicos para evitar futuros eventos.

Gracias a estas recomendaciones, los profesionales de la salud cuentan con más información para tratar a las personas que han sufrido un ACV. Estas recomendaciones también ayudan a los sobrevivientes de ACV a entender qué pueden hacer para disminuir el riesgo de un nuevo ACV isquémico.

- 2. Esta guía enfatiza la importancia de adaptar el plan de prevención a la causa específica del primer ACV isquémico.** Entre las causas del ACV se encuentran el bloqueo de pequeñas arterias en el cerebro, la acumulación de grasa en las arterias principales que irrigan el cerebro y enfermedades cardíacas. Para el profesional de la salud es esencial identificar rápidamente la causa del primer ACV para poder tomar las medidas preventivas adecuadas y reducir el riesgo de futuros eventos.
- 3. Hemos mejorado significativamente nuestro conocimiento sobre los tratamientos que ayudan a prevenir futuros eventos.** Al considerar la causa del primer ACV y los resultados de estudios más recientes, los profesionales de la salud pueden ofrecer opciones de tratamiento que se ajusten mejor a las circunstancias individuales de cada paciente. Esto aplica a pacientes con diferentes problemas de salud, incluyendo enfermedad de la arteria carótida, fibrilación auricular y otras afecciones cardíacas.
- 4. El control de los factores de riesgo es crucial para evitar nuevos ACV.** Es fundamental lograr y mantener niveles saludables de presión arterial, azúcar en la sangre y colesterol (todos factores de riesgo del ataque o derrame cerebral) para disminuir el riesgo de sufrir otro ACV. Los profesionales de la salud deben supervisar estos valores y brindar el tratamiento adecuado ante cualquier problema. Es esencial que usted tome medidas para manejar sus factores de riesgo (como medirse la presión arterial en casa) y que comprenda cómo tomar correctamente sus medicamentos.
- 5. Adoptar hábitos saludables, como dejar de fumar, moderar el consumo de alcohol, seguir una dieta saludable, practicar actividad física regularmente y evitar el sedentarismo es crucial para evitar un segundo ACV.** Las dietas bajas en sal o la dieta mediterránea se consideran beneficiosas para reducir el riesgo de sufrir otro ACV. Se recomienda a los sobrevivientes de ACV que incorporen ejercicios moderados

durante al menos 10 minutos en cuatro ocasiones a la semana o actividad física más intensa durante al menos 20 minutos dos veces por semana. Es importante que los sobrevivientes de ACV que pasan la mayor parte del tiempo sentados o que tienen dificultades para ejercitarse de forma independiente busquen ayuda para realizar actividad física de manera segura.

- 6. Cambiar hábitos, como mejorar la alimentación, aumentar la actividad física y tomar medicamentos, requiere más que simples consejos o folletos.** Los programas formales, en los que médicos u otros profesionales de la salud brindan apoyo para modificar la rutina y el comportamiento, son fundamentales para que los sobrevivientes de ACV logren y mantengan los cambios necesarios.

Los estudios muestran que los programas de rehabilitación cardíaca, que combinan ejercicio, educación y asesoramiento, brindan beneficios significativos a los sobrevivientes de ACV, incluyendo mejoras en la condición física, reducción del colesterol y el peso, y una disminución en el riesgo de futuros eventos.

- 7. Las personas de comunidades históricamente con pocos recursos, como las poblaciones afroamericana e hispana, que han sobrevivido a un ACV, pueden enfrentar desafíos adicionales como dificultades socioeconómicas, racismo sistémico y condiciones de vida precarias. Estos factores pueden afectar su salud y dificultar la implementación de cambios para prevenir futuros eventos.**

Para abordar las brechas en la atención, los profesionales de la salud deben considerar estos factores al evaluar el riesgo de ACV en cada paciente. Es necesario profundizar en la investigación para identificar las mejores estrategias que reduzcan las brechas en la atención a los sobrevivientes de ACV pertenecientes a poblaciones vulnerables.

- 8. La toma de decisiones compartida es un proceso en el que los profesionales de la salud informan al paciente sobre las opciones de tratamiento y prevención disponibles, explicando los riesgos y beneficios de cada una, para que el paciente pueda elegir la opción que mejor se ajuste a sus necesidades.** Si bien esta guía proporciona información esencial para la toma de decisiones, es fundamental recordar que la planificación del tratamiento y la prevención del ACV debe ser un proceso centrado en el paciente, considerando sus deseos, objetivos, preocupaciones y circunstancias individuales.

- 9. Las alteraciones en el pulso, como la fibrilación auricular, representan un alto riesgo de sufrir un nuevo ACV en quienes ya han tenido un evento.** Es importante buscar estas alteraciones cardíacas mediante monitoreo por parte de un profesional de la salud, especialmente en pacientes mayores, ya que la FA a menudo se puede tratar con medicamentos anticoagulantes.

- 10. La mayoría de los pacientes que han experimentado un ACV isquémico, causado por un coágulo u otro bloqueo en los vasos sanguíneos del cerebro, o un ataque isquémico transitorio (AIT), requieren tratamiento farmacológico para reducir significativamente el riesgo de sufrir otro evento.** La medicación actúa evitando la formación de coágulos sanguíneos o evitando bloqueos en los vasos sanguíneos que llevan sangre al cerebro. Es fundamental tomar estos medicamentos exactamente como lo indique su profesional de la salud.