



Julio Agredano

Presidente de la Fundación Freno al ICTUS



## una estrecha relación que hay que combatir

**H**ablar de la diabetes en el contexto de esta publicación seguramente no traiga ningún dato nuevo, conocemos que la diabetes es una enfermedad en donde se presentan elevadas concentraciones de glucosa en sangre y sabemos que la diabetes es una de las enfermedades más frecuentes a nivel mundial. *¿Pero sabemos su relación con el ictus?*

Es posible que también conozcamos el impacto que supone en España, el 14% de la población española padece diabetes lo que representa la enorme cifra de 6.000.000 de personas en nuestro país.

Pienso que estos datos en mayor o menor medida son ya conocidos por los pacientes de diabetes, pero aún así conviene recordarlos para conocer realmente el impacto que provoca la enfermedad en nuestra sociedad.

El dato que a mi, particularmente, sí me sorprendió es que de los 6.000.000 de personas con diabetes, solo la mitad de la gente lo sabe, vién-

dolo de otra forma el 50% de las personas con diabetes lo desconocen, es un dato aterrador porque aquello que no se conoce no se puede combatir, no se puede tratar.

Lo que si conozco es el impacto del ictus en nuestra sociedad y seguramente muchos de vosotros desconocáis. Hablamos de una enfermedad cerebrovascular que impide o limita la llegada de sangre al cerebro provocando un daño neuronal, el ictus es la primera causa de muerte de la mujer en España (si, la primera), es la segunda causa de muerte global y cada año en nuestro país impacta a 120.000 personas, mejor dicho a 120.000 familias porque es una enfermedad que genera un altísimo impacto familiar.

Si estos datos no fueran lo suficientemente "llamativos" también podemos decir que el ictus es la segunda causa de demencia mundial (demencia vascular) sólo por detrás del Alzheimer y que una de cada seis personas tendrá un ictus a lo largo de su

vida, la pregunta sería si alguien de los que están leyendo este artículo NO conoce algún caso, efectivamente la respuesta es que todo el mundo conoce algún caso cercano y sabe de las implicaciones personales, familiares y sociales que representa sufrir un ictus.

Después de esta introducción que buscaba el atraer vuestra atención voy a hablar de la relación tan estrecha que existe entre la diabetes y el ictus, y de porque los pacientes de diabetes deben tener un especial control de los factores de riesgo para reducir el riesgo de ictus.

Como he comentado ya, lo primero para combatir a un enemigo (la relación entre diabetes e ictus) es conocerlo, la diabetes hoy en día es responsable del 20% de los ictus y multiplica por dos el riesgo de sufrirlo, la diabetes es uno de los principales factores de riesgo de ictus por eso los pacientes con diabetes tienen que ser especialmente sensibles sobre su prevención.

Un dato que muestra claramente la relación entre la diabetes y las enfermedades vasculares es que dos de cada tres personas con diabetes fallecen por enfermedad vascular; ictus o infarto al corazón y que además las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de recurrencia de ictus, y un peor pronóstico generando más mortalidad y más discapacidad.

Es decir, existe una relación muy estrecha entre las dos enfermedades, aumentando considerablemente el riesgo de tener un ictus en pacientes con diabetes que están mal controlados, que tienen una mala adherencia terapéutica y una mala adherencia al tratamiento.

Las buenas noticias, ¡por fin!, es que el 90% de los ictus son prevenibles y son prevenibles modificando ciertos hábitos ligados a promoción de la salud y revisiones médicas periódicas, con esto y siguiendo las recomendaciones de tu médico y llevando correctamente el seguimiento y control de tu tratamiento, el 90% de los ictus son evitables.

Por estos motivos; por la relación existente, por la alta prevención y por la poca información en la sociedad sobre el ictus, este mes coincidiendo con el Día Mundial del ictus (29/10), la Fundación Freno al ICTUS, junto a la Sociedad Es-

pañola de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Diabetes (SED), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y la Federación Española de Diabetes (FEDE) y con la colaboración de Bayer, hemos lanzado la campaña "ICTUS Y DIABETES" con el objetivo de extender el conocimiento sobre el ictus y su relación con la diabetes entre el colectivo de pacientes con diabetes.

Tenemos que proteger nuestro cerebro, una detección temprana de la diabetes, mantener hábitos de vida saludables, controlar el azúcar en sangre, la tensión, el colesterol, no fumar, son garantía de un menor riesgo de ictus.

Es muy importante hacerse una revisión médica al año para conocer tus indicadores entre ellos la glucosa en sangre, porque si tienes diabetes y lo sabes desde el inicio puedes no tener ninguna complicación a futuro.

Con esta situación que no está tocando vivir, la COVID-19, se ha notado un descenso importante en atención primaria del número de revisiones en pacientes crónicos, es fundamental el volver a acudir al médico y a los centros de salud, una diabetes mal controlada aumenta claramente el riesgo entre otras cosas de sufrir un ictus.

No quería dejar pasar la oportunidad de alertar sobre la importancia del tiempo en la detección y actuación frente a un ictus, tiempo es cerebro. El ictus es una enfermedad tiempo dependiente y la rapidez de actuación ante ciertos síntomas es fundamental, debilidad facial, pérdida de fuerza, problemas del lenguaje, son alguno de los síntomas principales de ictus, ante cualquiera de ellos hay que actuar rápidamente, hay que llamar al 112 y decir ictus, al hospital no se va, al hospital te llevan y te llevan lo servicios de emergencia porque no todos los hospitales están preparados para tratar un ictus y los que están, no todos están de guardia. Los únicos que sabes que hospitales te pueden tratar en ese momento son los servicios de emergencia, 112 o 061.

En este enlace (<https://www.youtube.com/watch?v=SgW2iDTvGcQ>) podrás ver el video principal de la campaña donde se explica de una manera didáctica, la relación entre las dos enfermedades, consejos para su prevención y si ya tienes diabetes te recuerda la importancia del control y del seguimiento de tu enfermedad.

Como dice el mensaje principal de la campaña "Aprende sobre la diabetes y reducirás el riesgo de ictus", una vez que ya conocemos el enemigo es el momento de combatirlo. **D**

**ICTUS Y DIABETES**

Aprende sobre la diabetes y reducirás el riesgo de ictus

**Un ICTUS es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro**

**¿Sabías que...?**

- Es la 2ª causa de muerte en España, la 1ª en la mujer
- Es la 1ª causa de discapacidad en el adulto
- 1 de cada 6 personas tendrá un ictus
- 120.000 personas se ven afectadas cada año en España
- El 35% de los afectados están en edad laboral
- Provoca la muerte o una discapacidad grave aproximadamente en el 50% de los casos
- El 35% de los afectados no se recupera de un ictus
- 1 de cada 2 personas no se recupera de un ictus
- La diabetes incrementa un 20% el riesgo de ictus
- En nuestro país hay 6.000.000 de personas con diabetes, de las que casi el 50% lo desconocen

**¿Cuáles son los factores de riesgo de ictus?**

- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaco, alcohol y drogas
- Diabetes
- Arritmias cardíacas (fibrilación auricular)
- Obesidad
- Inactividad física
- Vida sedentaria
- Estrés

**¿Cómo podemos detectar un ictus?**

- Se "cae" un lado de la cara
- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo
- Problemas de expresión o de entendimiento
- Alteración de la visión
- Dolor de cabeza inusual

**¿Cómo podemos actuar?**

- ¿Qué tenemos que hacer para detectar los síntomas?

- 1 Pedir que sonría
- 2 Pedir que levante los brazos
- 3 Pedir respuesta a una pregunta

**Si algo "no es normal" llama a los servicios de emergencia 112**

- EL TIEMPO es muy importante. ¡CORRE! Cada minuto cuenta.

**¿Podemos prevenir el ictus?**

- El 90% de los ictus son prevenibles
- Baja el consumo de sal y grasas. Dieta sana y variada
- Haz ejercicio moderado. Huye del sedentarismo
- Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol
- Cuida tu cerebro
- Vigila la salud de tu corazón, la fibrilación auricular es la arritmia cardíaca más frecuente
- Controla tus indicadores, azúcar en sangre, peso, tensión y colesterol
- Realiza controles médicos periódicos y cumple adecuadamente el tratamiento que te indique tu médico y si eres diabético presta especial atención a estos consejos:

**Diabetes:** Se riguroso con la insulina, es muy importante que tomes bien la medicación, tanto daño hace la glucosa elevada en sangre como las bajadas de glucosa. Se estricto en su administración y si tienes dudas consulta a tu médico.

Aprende sobre tu enfermedad cuanto más la conozcas mejor la gestionarás reduciendo mucho el riesgo de ictus.

Una iniciativa de: **ICTUS** (Fundación Freno al Ictus) y **Diabetes** (Asociación Española de Diabetes)

Con el aval de: **SENE**, **SEMERGEN**, **SEDE**, **FEDE**, **SENE**, **SEDE**, **FEDE**, **SENE**, **SEDE**, **FEDE**