

Cuidados

Estos son los productos que necesitas para que el cambio de hora no se note en tu piel

Estos cosméticos son el as bajo la manga para que ni siquiera un día de 25 horas se interponga entre ti y una piel que brille con luz propia.

Por Javier Guerrero

27 de octubre de 2025

Nuestros periodistas recomiendan de manera independiente productos y servicios que puedes comprar o adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces añadidos en nuestros textos, Condé Nast S.L. puede recibir una comisión. Lee [aquí](#) nuestra política de afiliación.

El 26 de octubre no es un día como los demás. ¿La razón? Que tiene 25 horas. Y es que, durante la noche del sábado al domingo estrenamos el horario de invierno, y a las 3 de la madrugada volverán a ser las 2. Es decir, este fin de semana, y según cuáles sean tus planes, tendrás una hora más de fiesta o de sueño. La mala noticia es que, en ambos casos, la juventud de tu piel sufrirá las consecuencias.

En un principio puede parecer que 60 minutos más o menos no es gran cosa, pero lo cierto es que sí lo es. Sobre todo, si tenemos en cuenta que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **48 % de la población adulta patria no disfruta de un descanso de calidad y más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno crónico o grave**, como dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos o insomnio. En este escenario tan poco halagüeño, un cambio de hora no es precisamente lo que tus ritmos circadianos necesitan.

Como todos sabemos a estas alturas de la película, **dormir bien es el secreto de belleza peor guardado de los guapazos oficiales**. El problema es que casi la mitad de los españoles duermen regularmente, lo que acelera la aparición de los signos de envejecimiento. Porque, durante el descanso nocturno, el cuerpo humano pone en marcha el proceso de regeneración, que alcanza su máximo apogeo a las 2 de la madrugada. Esto significa que, mientras tú estás en fase REM, tu organismo está en un pico de actividad frenética, tipo la cocina de The Bear en pleno servicio de comidas. Por un lado, aprovecha las horas de sueño para eliminar las toxinas y demás desechos celulares acumulados a lo largo del día. Por otro, repara las fibras de colágeno y elastina dañados y sustituye las células viejas por otras nuevas. Y aquí reside la diferencia entre despertarse descansado y con buena cara o con un careto digno de Halloween.

Con el cambio horario, y aunque solo sea por unos días, nuestro reloj interno se desajusta. Es lo que se conoce como cronodisrupción y puede alterar tanto nuestro estado de ánimo como las funciones naturales de la piel. Como nos explica Natalia Hougham, fundadora de Novo Clinic (<https://novoclinic.es/>), “con la llegada del otoño y el cambio de hora, nuestro organismo atraviesa un proceso de adaptación que no solo repercute en el estado de ánimo o en los ritmos del sueño, sino también en la salud de la piel. Al acortarse los días y reducirse la exposición a la luz solar, se altera la producción de melatonina y serotonina, dos hormonas estrechamente ligadas al descanso, al equilibrio emocional y a los procesos de regeneración celular”. Es decir, para que todo vuelve a funcionar con normalidad, el cuerpo tiene que adaptarse al nuevo ciclo lumínico.

Pero hasta que esto suceda, la piel corre el riesgo de deshidratarse o volverse más grasa, pueden aparecer espinillas, granos o brotes de acné, las bolsas, las ojeras y las arrugas se marcan más de la cuenta y el tono cutáneo se vuelve irregular y pierde luminosidad.

Para evitarlo, Natalia recomienda incluir en la rutina de cuidados diaria “ingredientes como la **niacinamida**, que mejora la función barrera, reduce la sensibilidad y aporta luminosidad. O las **ceramidas** y los ácidos grasos esenciales, que son aliados clave para restaurar los lípidos naturales y mantener la hidratación profunda. Por último, los antioxidantes, como las vitaminas C o E, neutralizan el impacto del estrés oxidativo y devuelven la vitalidad a la piel apagada”.

Con **estos cosméticos**, minimizarás los efectos en la piel provocados por el cambio de hora y presentarás tu candidatura a ser el más guapo de cara del otoño.





1/10

Byoode

Rejuventing Triple Serum

89 €
BYOODE

Este sérum facial con efecto reparador está formulado con todo lo que necesitas para tu piel: niacinamida, vitamina C estabilizada y ácidos hialurónico y ferúlico. Ademas de activos frescos hasta el momento de la aplicación.



Uno de los efectos invisibles del cambio de hora es que las defensas naturales de la piel se debilitan. Con esta fórmula avanzada de textura ligera, la barrera cutánea volverá a funcionar a pleno rendimiento gracias a la combinación de cinco ceramidas, el tripéptido-5 y el aceite de semilla de sandía.

En primera fila

En la moda masculina, algo hecho a medida siempre es mejor que historias a tus intereses, manteniéndote al día sobre todo lo que hay en la Moda hasta los nominados que más suenan en los Oscares, especialmente nuestros socios publicitarios, muestren anuncios personales, además de permitir al equipo editorial de GQ España. Consideralo tu oportunidad de tener la última palabra sobre todo.

Nosotros y nuestros socios de [220](#) utilizamos cookies y métodos para personalizar contenido y anuncios basados en sus preferencias. También podemos utilizar estas tecnologías para dirigir la publicidad y analizar el tráfico del sitio web. Algunos de estos cookies son necesarios para el correcto funcionamiento del servicio o sitio web y no se pueden desactivar. Otros sirven para mejorar la experiencia del usuario de diversas maneras.

Nosotros, en colaboración con nuestros socios, almacenamos datos sobre el uso del usuario, incluyendo, entre otros, direcciones IP, identificadores de dispositivo, información geográfica y datos de navegación.

ACEP

RECH

GESTIONAR MI C



3/10

Dismantle
Eye Stick

18,90 €
DISMANTLE

La zona alrededor de los ojos es la primera en delatar el cansancio y la falta de sueño. Evítalo con este contorno formulado con niacinamida, péptidos, bakuchiol, cafeína, escualano y extractos botánicos (espino blanco, jazmín, agua de rosa damascena), que aporta hidratación y nutrición sin dejar sensación grasa y atenúa ojeras, bolsas y patas de gallo.



4/10

Método R
Espuma limpiadora S

29 €
MÉTODO R

Esta espuma limpiadora, diseñada para pieles sensibles y formulada con niacinamida, pantenol y ácidos hialurónico y láctico, elimina la suciedad, el sudor y el exceso de grasa acumulados en los poros, refuerza la barrera de protección, previene los brotes de acné y mejora tanto el tono como el nivel de hidratación cutánea.



5/10

Heath

Sérum de noche Repair

26 €

IKIO SHOP

Este concentrado reparador potencia el ciclo de renovación nocturno con una exclusiva combinación de melatonina derivada de la uva, que refuerza las defensas frente al estrés oxidativo, con niacinamida, que estimula la producción de ceramidas y fortalece la barrera natural de la piel. Es biocompatible con el microbioma cutáneo y apto para veganos.



6/10

CeraVe

Loción hidratante para el rostro

16,40 €

PERFUMERÍA JULIA

Libre de aceites y perfumes, esta fórmula no comedogénica y de textura ligera combina las propiedades hidratantes del ácido hialurónico y la acción calmante de la niacinamida con tres ceramidas esenciales que ayudan a restaurar la barrera de protección cutánea. Además, incorpora la tecnología MVF, que libera los activos durante 24 horas.



Formulado con tres tipos de vitamina C, ácido ferúlico, péptidos y una proteína absorción atenúa la coloración de todo tipo de ojeras, reduce la hinchazón de la los radicales libres, calma el enrojecimiento y aporta luminosidad.

7/10

Perricone MD[Contorno de ojos iluminador Vitamin C Ester CCC +](#)

En primera fila

En la moda masculina, algo hecho a medida siempre es mejor historias a tus intereses, manteniéndote al día sobre todo lo que de la Moda hasta los nominados que más suenan en los Oscar especialmente nuestros socios publicitarios, muestren anuncios personales, además de permitir al equipo editorial de GQ Especial. Consideralo tu oportunidad de tener la última palabra sobre todo

Nosotros y nuestros socios de [220](#) utilizamos cookies y métodos para personalizar contenido y anuncios basados en sus preferencias. También podemos utilizar estas tecnologías para dirigir la publicidad y analizar el tráfico del sitio web. Algunas cookies son necesarias para el correcto funcionamiento del servicio o sitio web y no se pueden desactivar. Otras sirven para mejorar la experiencia del usuario de diversas maneras.



8/10

Patyka

Espuma limpiadora detoxificante Clean

16,90 €

PATYKA

Mientras que tu piel se está adaptando al cambio horario, es normal que el proceso de eliminación de toxinas y residuos celulares se ralentice. Ayúdala a deshacerse de todo lo que sobra con esta espuma limpiadora que combina las propiedades hidratantes, suavizantes y calmantes del aloe vera con la acción purificante y antioxidante del aceite de moringa orgánico.



9/10

RoC

Crema Multi Correxion Revive + Glow

25,49 €

DRUNI

Este tratamiento diario, que se presenta en una textura ligera y nada grasa, está formulado con un 10 % de ácido ascórbico (vitamina C), péptidos, antioxidantes y activos hidratantes que mejoran la firmeza y la luminosidad de la piel, unifican el tono cutáneo y suavizan tanto las arrugas como las líneas de expresión.



Este concentrado de rápida absorción contiene dos de los antioxidantes más potentes: vitamina C y E. Por eso, es capaz de neutralizar la acción de los radicales libres y favorecer la síntesis de colágeno y elastina y aportar un extra de luminosidad.

10/10

SkinRoutine By Paloma Sancho

En primera fila

En la moda masculina, algo hecho a medida siempre es mejor que historias a tus intereses, manteniéndote al día sobre todo lo que pasa en la Moda hasta los nominados que más suenan en los Oscares. Especialmente nuestros socios publicitarios, muestren anuncios personales, además de permitir al equipo editorial de GQ España. Consideralo tu oportunidad de tener la última palabra sobre todo.

Nosotros y nuestros socios de [220](#) utilizamos cookies y métodos para analizar y mejorar la experiencia del usuario. Algunas de estas tecnologías sirven para mejorar la experiencia del usuario de diversas maneras.

Nosotros, en colaboración con nuestros socios, almacenamos datos del usuario, incluyendo, entre otros, direcciones IP, identificadores

[ETIQUETAS](#) [CUIDADOS](#) [CUIDADOS MASCULINOS](#) [ROSTRO](#)

Jaime Rodríguez Vico, neurólogo: "La estigmatización de las migrañas hace que los pacientes lo oculten en el trabajo"



EL BIERZO

Jessica Becerra, logopeda ponferradina: "Recuperar la comunicación y la deglución tras un ictus salva vidas"

Con motivo del Día Mundial del Ictus, la primera causa de muerte en mujeres hoy, expertos alertan sobre la importancia de la rehabilitación temprana y del papel fundamental de la logopedia para restablecer la autonomía de los pacientes



Mar Iglesias

27/10/2025 | Actualizado a 27/10/2025



Trabajo para recuperarse de un ictus. | MAURICIO PEÑA

BUSCA TU CARRERA

(https://carreraspopulares.com/calendario_carreras/lista/CuVPow/carreras_espa%C3%B1a_proximos_30_dias)

Tenemos 107 eventos a tu disposición

 Buscar

 (<https://www.carreraspopulares.com>)

/ Madrid se mueve contra el ictus en una Carrera Popular Día del Ictus de récord

Madrid se mueve contra el ictus en una Carrera Popular Día del Ictus de récord

Por carreraspopulares.com



- Organizada por la Sociedad Española de Neurología, esta prueba lanzó un mensaje de solidaridad y de apoyo a los pacientes de ictus, así como a los profesionales que lo combaten desde la medicina y la investigación
- Plenamente inclusiva, la Carrera Popular Día del Ictus (<https://carreraspopulares.com/WB/carrera-popular-dia-del-ictus>) contó con carreras de 5 y 10 kilómetros, y una marcha para realizar caminando de 3 kilómetros
- Ricardo Sobrino (32:17) y Lorena Franco (39:15) se impusieron en la carrera de 10 kilómetros, mientras que Ángel Pozo (16:27) y Sofía Rubio (18:51) dominaron la carrera corta

Madrid, 26 de octubre. Esta mañana, Madrid se ha puesto en movimiento contra el ictus, una de las principales causas de mortalidad y de discapacidad de nuestra sociedad.

1.500 personas se han dado cita en el Paseo de la Castellana en la Carrera Popular Día del Ictus, que en su segunda edición ha batido todos los récords. Todo para demostrar a los pacientes y a los profesionales que lo combaten desde la medicina o la investigación que no están solos en esta batalla.

Para implicar a todos los colectivos, especialmente a los más han padecido el impacto de esta enfermedad, este año la Carrera Popular Día del Ictus ha sido más inclusiva que nunca, con una marcha de 3 kilómetros para realizar caminando, una distancia que permitió participar a pacientes seriamente afectados en su movilidad por el impacto del ictus.

En esta fiesta del deporte y de la salud, no faltó la faceta competitiva, con las carreras de 5 y 10 kilómetros. Con salida y meta en la Plaza San Juan de la Cruz, los corredores afrontaron un recorrido de 5 kilómetros por el Paseo de la Castellana, con un perfil inicialmente descendente hasta las proximidades de la Plaza de Colón, para luego remontar por esta arteria principal de la capital hasta la calle Joaquín Costa. A partir de ese punto, rápido descenso hasta la meta, en la plaza San Juan de la Cruz.

En la carrera de 10 kilómetros, los más rápidos en realizar los dos giros al circuito fueron Ricardo Sobrino (32:17) y Lorena Franco (39:15), mientras que en los 5 kilómetros, Ángel Pozo (16:27) y Sofía Rubio (18:51) se alzaron con la victoria en esta Carrera Popular Día del Ictus para todos.

Una gran mañana deportiva que nos invita a reflexionar. Porque todos tenemos mucho que hacer en nuestro día a día para luchar, a nivel personal, contra el ictus. Porque si nos movemos y ayudamos a que la investigación ofrezca mejores oportunidades a los que han sufrido o padecerán un ictus, lograremos, juntos, ponerle freno.

La Carrera Popular Día del Ictus ha sido promovida por la Sociedad Española de Neurología y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares para conmemorar el Día Mundial del Ictus, que se celebrará el próximo 29 de octubre. La prueba contó con el patrocinio de Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.

II CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS



10K masculino

1. Ricardo Sobrino
32:17
2. David Franco
32:55
3. Samuel Peral
33:07

**10K femenino**

1. Lorena Franco
39:15
2. Virginia González
39:17
3. María Abad 40:41

5K masculino

1. Ángel Pozo 16:27
2. Álvaro Sánchez 17:24
3. Álvaro San Pedro 17:33

5K femenino

1. Sofía Rubio 18:51
2. Blanca Fernández 19:17
3. Alba Herrero 19:42

CARRERAS DESTACADAS

Noviembre 2025

**DIUMENGE
16 DE NOVEMBRE 2025**

(https://carreraspopulares.com/WB3/mitja-marato-roquette-benifaio?fr_param=1)

30/11/2025 VOLTA A PEU TOUS

TOUS (VALENCIA)
(https://carreraspopulares.com/WB1/vuelta-a-pie-a-tous?fr_param=1)

Diciembre 2025

21/12/2025 XIII SAN SILVESTRE DE MONTAÑA...

SOT DE FERRER (CASTELLÓN)
(https://carreraspopulares.com/carrera/san-silvestre-sot-de-ferrer?fr_param=1)



Awake. (Robopedics)

Por **Fran Sánchez Becerril**

28/10/2025 - 05:00

**EC EXCLUSIVO**

Cada año se producen unos 90.000 nuevos **casos de ictus en España**, una enfermedad responsable del fallecimiento de miles de personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Más del 30% de quienes

sobreviven continúan actualmente con situación de dependencia, debido a la

El 90% de los ictus podrían prevenirse con hábitos de vida saludables

Por Nova Ciencia - Oct 28, 2025

El ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública. **Es la segunda causa de muerte en el mundo y se calcula que más de 1,5 millones de europeos sufrirán uno este año.** Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se celebra el 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que **el 90 por ciento de los ictus se podrían prevenir con unos hábitos de vida saludables.**



Paciente en rehabilitación tras haber sufrido un ictus.

Según los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes, cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa en España. Además, **más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia:**

el ictus es la primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, actualmente, **entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus**. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

Qué es el ictus

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el **ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro**«, explica la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, M^a Mar Freijo.

Created using FlowPaper Flipbook Maker ↗

Ante un caso de ictus el tiempo de actuación es determinante. «Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas», añade M^a Mar Freijo.

Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, **actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%**. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que **solo la mitad de la población**

española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus.

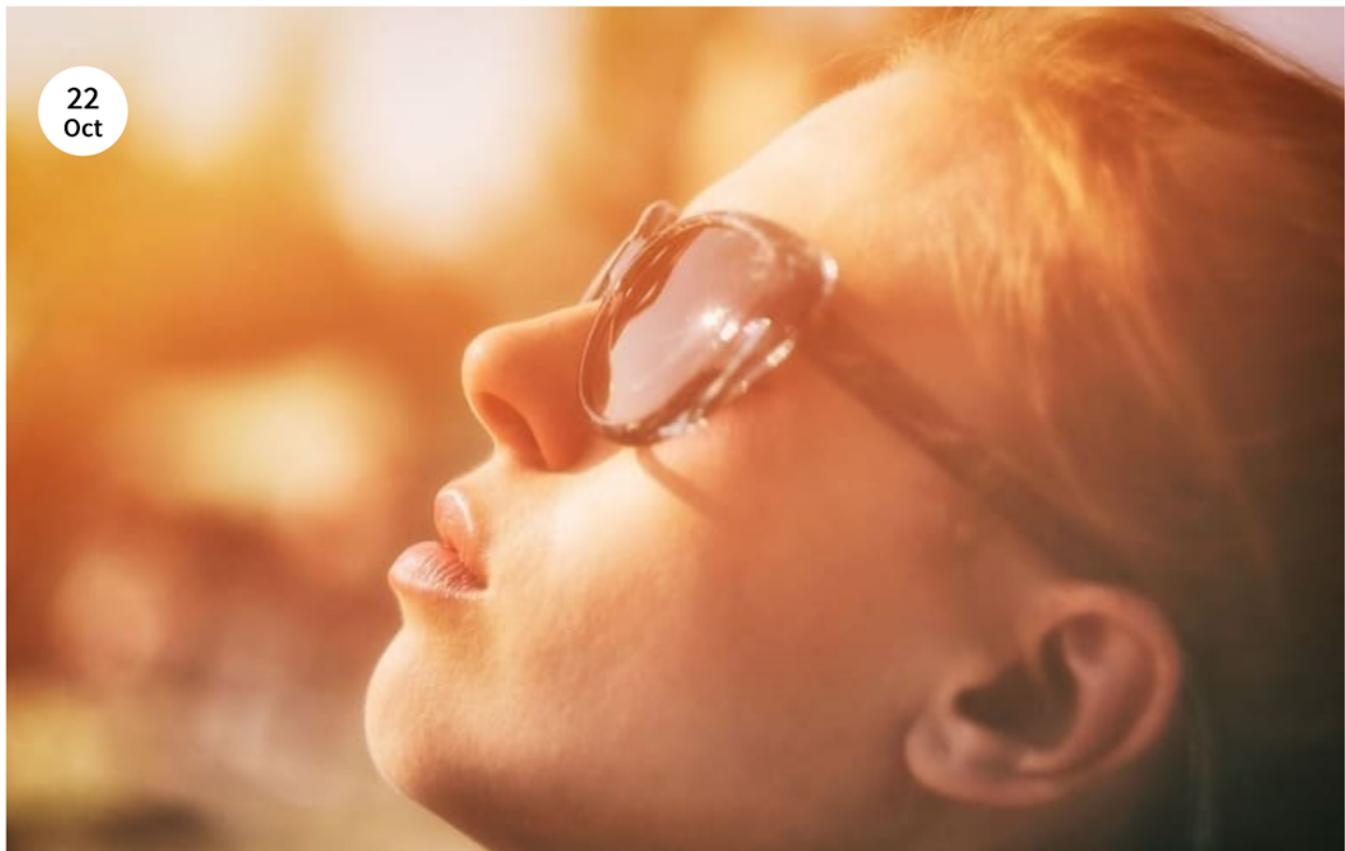
No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

Desde la SEN recuerdan que **uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores**: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

"Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año", destaca la Dra. M^a Mar Freijo.

SALUD OCULAR

¿Qué es la fotosensibilidad visual extrema?



Según el **Colegio Nacional de Ópticos**, se trata de una patología que padece el 1,5% de la población. La luz que desprenden las televisiones, los flashes de las cámaras fotográficas, la luz de las discotecas... todas ellas provocan una fotosensibilidad que pueden conducir a migrañas, mareos y, en el peor de los casos, hasta episodios de epilepsia.

Te puede interesar:

- ¿Qué es triquiasis?
- ¿Quieres saber cuál es tu ojo dominante? Haz la prueba
- ¿Qué es la Blefaritis?

Durante el día recibimos una infinita cantidad de estímulos visuales. Información que reciben nuestros ojos y que, muchas veces, ni somos conscientes que percibimos. Sin embargo, hay un pequeño porcentaje de la población que es especialmente sensible con dichos estímulos. Padecer fotosensibilidad visual extrema puede provocar que, simplemente, el paciente sufra ciertas molestias cuando sus ojos perciben, por ejemplo, el flash de una cámara fotográfica o la luz de una discoteca.

Esta patología pese a tratarse de fotosensibilidad recibida por estímulos visuales, está estrechamente relacionada con la neurología ya que se debe tener presente que ciertos episodios de epilepsia son consecuencia de esta patología. Según la Sociedad Española de Neurología, se debe prestar especial atención a los niños ya que, debido a que reciben sus primeras sensaciones, estas crisis se suelen iniciar a los cinco años y se agudizan durante la adolescencia. Sin embargo,

¿Disponemos de normativa que regula el contenido audiovisual?

La respuesta es no. Tan sólo países como Reino Unido y Japón tienen aprobada una normativa relacionada al contenido audiovisual permitido para evitar la emisión de este tipo de estímulos. Sin embargo, estas restricciones solamente están presentes en los contenidos audiovisuales como películas, programas de televisión y anuncios. Deben respetar premisas como evitar el uso de destellos rojos o las imágenes no deben tener más de tres flashes en un frame. Medidas que hacen que las imágenes que recibe el usuario sean más seguras.

Consejos a seguir

- Descansos frecuentes ante la recepción de estímulos visuales. Cada hora que estamos delante del ordenador o televisión intentar descansar entre cinco y diez minutos.
- Mantenerse alejado de la pantalla, como mínimo, más de un metro.
- Oscurecer la luminosidad de la pantalla.

– Evitar recibir estos estímulos visuales a oscuras.

Si tienes más dudas respecto a este tema o consideras que alguien de tu familia podéis padecer dicha patología puedes visitar tu tienda Ópticas Florida o pedir cita previa aquí.

« [¿Qué es el Síndrome Visual Informático?](#)

[5 Consejos para mantener una buena salud visual con tu maquillaje para estas fiestas](#) »

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

PUBLICAR EL COMENTARIO

Search...





CORPORATIVO



SOCIOS



COMUNICACIÓN



FORMACIÓN



PUBLICACIONES



CONGRESOS



INVESTIGACIÓN

PACIENTES



Iniciar sesión



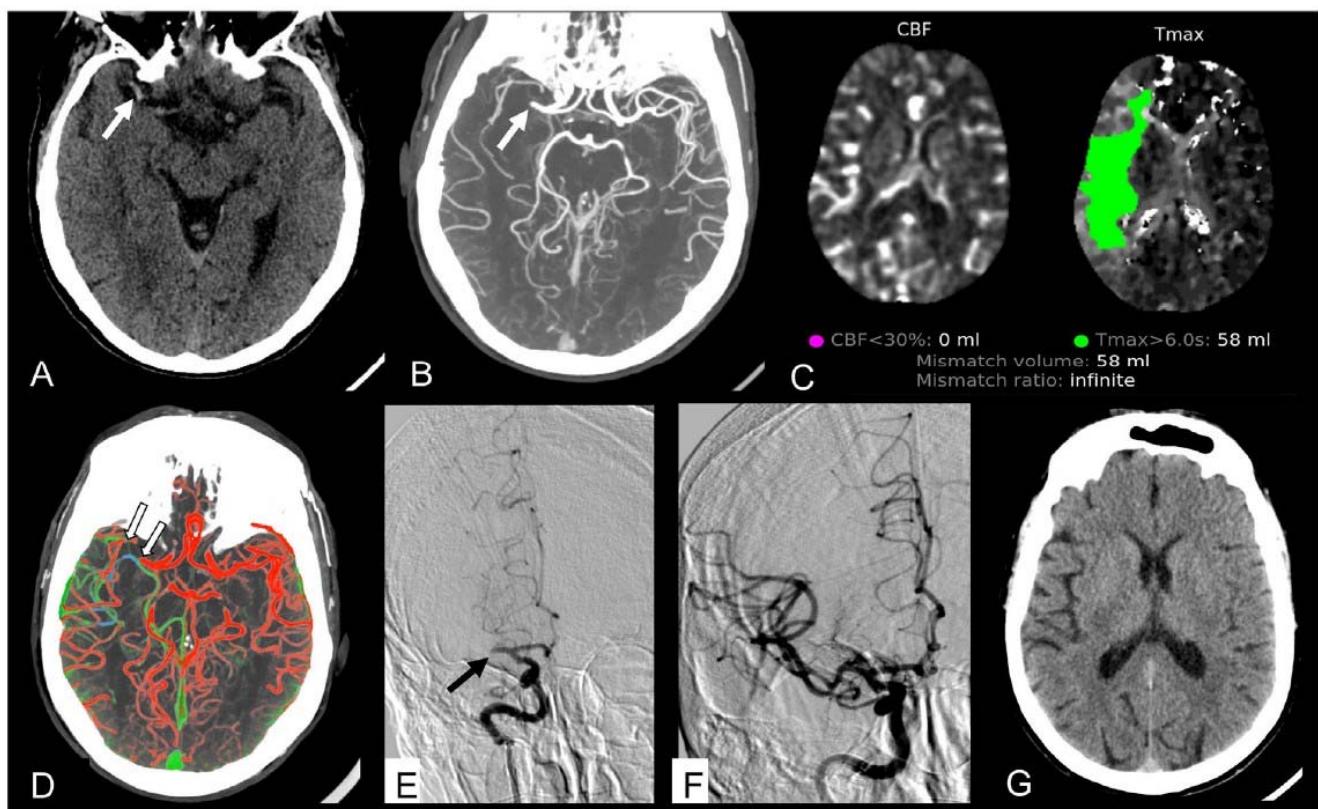
Sociedad Española de Radiología Médica >

En el proceso de atención del código ictus se recomienda realizar TC craneal simple antes de los 20 min desde la llegada del paciente a urgencias, según varias sociedades científicas

En el proceso de atención del código ictus se recomienda realizar TC craneal simple antes de los 20 min desde la llegada del paciente a urgencias, según varias sociedades científicas

◆ Categoría: Notas de prensa





Artículo publicado en la revista Radiología. "Recomendaciones sobre el uso de la tomografía computarizada (TC) en el código ictus"

DOCUMENTO DE CONSENSO SENR, SERAU, GEECV-SEN, SERAM

- La neuroimagen es una herramienta indispensable en el proceso de atención del código ictus para diferenciar los tipos de ictus, descartar otras lesiones y aplicar el tratamiento adecuado lo antes posible
- La tomografía computarizada (TC) adquiere especial relevancia por su disponibilidad y rapidez de adquisición, lo que permite obtener un diagnóstico preciso con celeridad
- La angio-TC en el protocolo del código ictus permite detectar oclusiones, estenosis y otras anomalías vasculares en pacientes con ictus

En el proceso de atención del código ictus se recomienda realizar tomografía computarizada (TC) craneal simple antes de los 20 min desde la llegada del paciente a urgencias, según la Sociedad Española de Neurorradiología (SENR), la Sociedad Española de Radiología de Urgencias (SERAU), la Sociedad Española de Neurología a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV-SEN) y la Sociedad Española de Radiología Médica (SERAM). Se trata de una de las conclusiones que se ponen de manifiesto en el documento de consenso que publica la **revista Radiología "Recomendaciones sobre el uso de la TC en el código ictus"** centrándose en sus indicaciones, la técnica para su correcta adquisición y las posibles causas de error en su interpretación.

La neuroimagen es una herramienta indispensable en el proceso de atención del código ictus para diferenciar los tipos de ictus, descartar otras lesiones y aplicar el tratamiento adecuado lo antes posible.

Entre las distintas técnicas disponibles, la TC adquiere especial relevancia por su disponibilidad en la mayor parte de los servicios de urgencias y por su rapidez de adquisición, lo que permite obtener un diagnóstico preciso, con la celeridad que esta patología requiere, para poder aplicar el tratamiento más adecuado lo antes posible.

Según el **Dr. Antonio López Rueda, autor del artículo y miembro de la SERAM** "para poder asegurar la rentabilidad adecuada de las distintas herramientas de TC en el manejo del código ictus es necesario conocer bien sus indicaciones, la información útil que pueden aportar en cada caso, la técnica para su correcta adquisición y las posibles causas de error en su interpretación".

La TC craneal se realiza sin contraste, reservándose la aplicación de este, en general, para el diagnóstico de lesiones simuladoras de ictus (como tumores o encefalitis), cuando los hallazgos en la TC craneal simple requieran una mayor definición para el diagnóstico final.

La angio-TC en el protocolo del código ictus permite la evaluación no invasiva del árbol vascular cerebral y, por tanto, detectar oclusiones, estenosis y otras anomalías vasculares en pacientes con ictus.

El artículo apunta que, en el caso de ictus hemorrágicos, la realización de una angio-TC urgente está indicada cuando las características de la hemorragia sugieren una etiología secundaria, por ejemplo, a la rotura de una malformación vascular o un aneurisma subyacente.

Angio-TC multifase y TC perfusión (TCP) aportan información sobre el estado de perfusión del tejido en riesgo cuando existe una oclusión arterial y, por lo tanto, ofrecen marcadores indirectos de la viabilidad tisular en pacientes con ictus isquémico permitiendo una aproximación a la identificación del área de penumbra. Por ello, se utilizan con el fin de identificar pacientes con ictus isquémico que se pueden beneficiar de tratamientos de reperfusión en ventanas extendidas.

El **Dr. López Rueda** comenta que además "la TCP puede ser útil para ayudar al diagnóstico en casos de simuladores de ictus, pues en estos casos no se detectará déficit de perfusión correspondiente a un territorio vascular".

El artículo desgrana los objetivos de uso de **TC craneal sin contraste intravenoso, Angio-TC de troncos supraaórticos e intracraneal, Angio-TC multifase y TC perfusión en el ictus**.

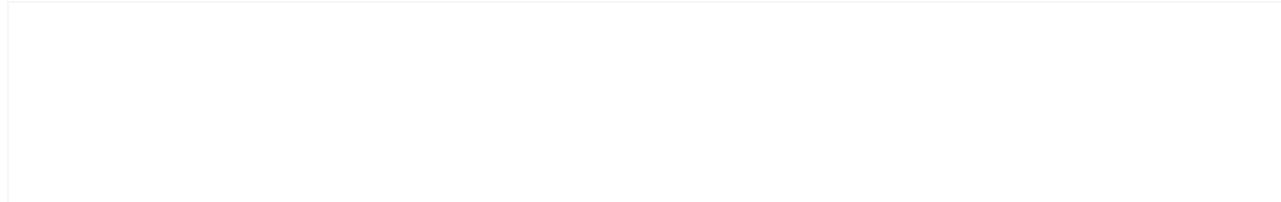
Los autores también señalan que se pueden producir errores en la adquisición de las imágenes que tengan como consecuencia unos mapas de perfusión incorrectos.

Referencia: A. López-Rueda, L. Ibáñez Sanz, M. Alonso de Lecea et al., Recomendaciones sobre el uso de

la tomografía computarizada en el código ictus: Documento de consenso SENR, SERAU, GEECV-SEN, SERAM, Radiología, <https://doi.org/10.1016/j.rx.2022.11.007>

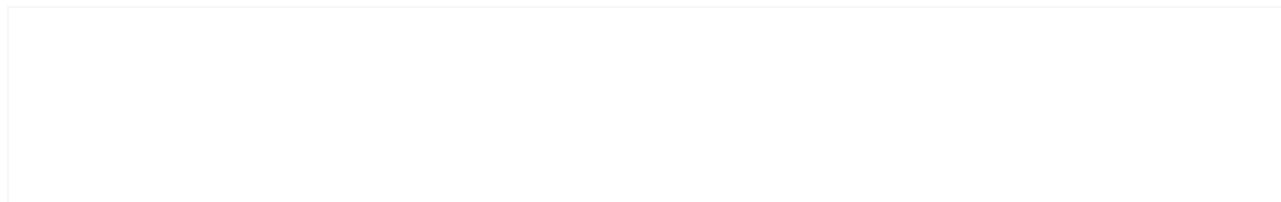
NOTICIAS RELACIONADAS

 23/10/2025  Notas de prensa



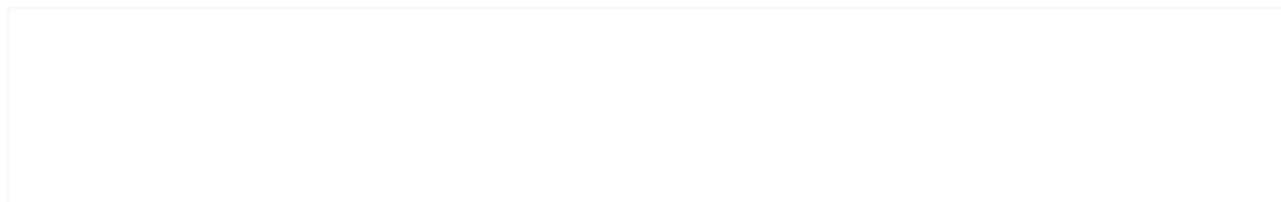
Se han quintuplicado los tratamientos del ictus en los últimos 10 años, según neurorradiólogos de la GeNI y SERAM

 20/10/2025  Notas de prensa



La radiología es la herramienta principal para objetivar la osteoporosis, monitorizarla y prevenir complicaciones, según especialistas de la SERAM

 16/10/2025  Notas de prensa



La inteligencia artificial ha potenciado el papel del radiólogo convirtiéndolo en un gestor de información compleja y un decisor clínico de mayor valor, según SERAM

¿Realmente cuánto ha envejecido nuestro cerebro tras la pandemia?

QUESTION OF THE WEEK / Los estudios lo confirman: la pandemia de la COVID-19 ha acelerado el envejecimiento cerebral, afectando la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento, incluso en las personas que no se infectaron



Mónica M. Bernardo

28 de octubre 2025, 11:16 am

[X](#) [f](#) [in](#) [g](#)

Durante meses, el mundo se detuvo. Las calles se quedaron desiertas, se cerraron las aulas y las conversaciones se redujeron a pantallas y mascarillas. Pero mientras la vida se replegaba pueras adentro, algo más invisible y silencioso también cambiaba: nuestro cerebro. La evidencia científica más reciente ha revelado que la pandemia de la COVID-19 (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://elmedicointeractivo.com/mapa-completo-con-el-que-fue-el-desarrollo-del-covid-19/YzJ1OndlYm1kOm6ZzpjZjExOGM4YzYxOTIyOGlyNTFjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3Omj1Nzc6Yjh2G1MwZiZmlNzNkOTk5YmRiywi1MTY3Y2VhNDZkZDnjlNwi0YmE3Y2IYml0MwIxMTliMwvjMGU5YzlhYTpwlQ6Rg) dejó huellas emocionales y sociales, pero también biológicas, al acelerar el envejecimiento cerebral, incluso en personas que nunca se contagiaron.

Un trabajo liderado por la Universidad de Nottingham y publicado recientemente en *Nature Communications* (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://www.nature.com/articles/s41467-025-61033-4/YzJ1OndlYm1kOm6ZzpjZjExOGM4YzYxOTIyOGlyNTFjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3Omj1Nzc6Yjh2G1MwZiZmlNzNkOTk5YmRiywi1MTY3Y2VhNDZkZDnjlNwi0YmE3Y2IYml0MwIxMTliMwvjMGU5YzlhYTpwlQ6Rg), sugiere que los años del confinamiento y la incertidumbre no solo alteraron nuestra forma de vivir, sino también la estructura del cerebro.

Tras analizar miles de escáneres del Biobanco del Reino Unido, la investigación concluyó que, durante la pandemia, los cerebros de los participantes envejecieron un promedio 5,5 meses más rápido de lo esperado. El dato resulta inquietante cuando se considera su alcance: el fenómeno se detectó incluso en personas que nunca llegaron a infectarse por el SARS-CoV-2 (<https://elmedicointeractivo.com/covid-19-como-enfermedad-profesional-en-personal-sanitario/>). En otras palabras, el aislamiento, el miedo y la disrupción social parecen haber dejado una huella medible en la biología cerebral.

Los investigadores observaron una mayor vulnerabilidad en hombres, adultos mayores y personas de entornos socioeconómicos desfavorecidos, lo que indica una interacción compleja entre factores sociales y biológicos. En quienes sí pasaron la infección, el impacto fue doble: además del envejecimiento acelerado, se registró una ligera disminución en la flexibilidad mental y en la velocidad de procesamiento cognitivo, indicadores de un esfuerzo adicional del cerebro por mantener el ritmo.

Condiciones sociales y emocionales

Modelos de inteligencia artificial aplicados a las imágenes de las resonancias magnéticas revelaron una "brecha de edad cerebral". Es decir, una diferencia medible entre la edad cronológica y la edad estimada del cerebro. Este desfase, según los autores, puede vincularse con el estrés sostenido, la soledad percibida y la incertidumbre económica vivida durante los confinamientos. Aún así, los investigadores destacan que estos cambios podrían ser reversibles mediante estrategias de estimulación cognitiva, ejercicio físico y socialización, aunque se requieren seguimientos a largo plazo para confirmarlo.

De lo que no hay duda es de que este estudio, considerando una referencia internacional en salud cerebral, ha sido el primero en cuantificar el envejecimiento cerebral (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://elmedicointeractivo.com/el-envejecimiento-y-la-depresión-comparten-un-lenguaje-oculto-entre-cerebro-y-órganos/YzJ1OndlYm1kOm6ZzpjZjExOGM4YzYxOTIyOGlyNTFjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3Omj1Nzc6Yjh2G1MwZiZmlNzNkOTk5YmRiywi1MTY3Y2VhNDZkZDnjlNwi0YmE3Y2IYml0MwIxMTliMwvjMGU5YzlhYTpwlQ6Rg) atribuible no solo a la infección, sino también a las condiciones sociales y emocionales impuestas por la pandemia.

En la misma línea que otros trabajos, se confirma que durante los años de pandemia el declive cognitivo se aceleró. Las personas mayores y aquellas con menor nivel educativo o mayor aislamiento social presentaron un deterioro más acusado, lo que sugiere una interacción entre vulnerabilidad social y resiliencia cerebral.

Otro de los hallazgos clave ha sido la contribución de la salud mental al deterioro cognitivo. Los síntomas de depresión, ansiedad y soledad que proliferaron durante los confinamientos explicaron parte de la aceleración del declive observado. Por ello, se considera que los efectos sociales y psicológicos de la pandemia afectaron de manera generalizada a toda la población.

Una de las principales conclusiones del trabajo señala que las crisis de esta magnitud pueden dejar huellas duraderas en la mente y el envejecimiento cerebral, y exigen una vigilancia activa de la salud cognitiva y mental, así como políticas que aborden los factores sociales que aumentan la vulnerabilidad neurológica.

Reducción de la esperanza de vida

El vínculo entre la infección por coronavirus y las huellas moleculares del envejecimiento cerebral y el deterioro cognitivo es claro, pero los efectos de la pandemia no se limitan únicamente al sistema nervioso sino que también se han reflejado en la esperanza de vida.

A finales de 2022, la revista *Nature Human Behaviour* (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://www.nature.com/articles/s41562-022-01450-3/YzJ1OndlYm1kOm6ZzpjZjExOGM4YzYxOTIyOGlyNTFjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3Omj1Nzc6Yjh2G1MwZiZmlNzNkOTk5YmRiywi1MTY3Y2VhNDZkZDnjlNwi0YmE3Y2IYml0MwIxMTliMwvjMGU5YzlhYTpwlQ6Rg) publicó un estudio que analizó los datos de 29 países entre 2015 y 2021, y observó un retroceso generalizado en la longevidad mundial durante los años más duros de la crisis sanitaria. En el caso de España, la pérdida media fue alrededor de 7,4 meses de esperanza de vida, un descenso que ya se considera recuperado gracias al control de la pandemia y la mejora en las condiciones sanitarias.

Estos resultados, a escala poblacional, muestran que la COVID-19, además de alterar el cuerpo y la mente, dejó marcas cuantificables en los indicadores de envejecimiento humano, desde la biología molecular, hasta las estadísticas demográficas. En términos biológicos, el cerebro actúa como un órgano sensible al estrés sistémico reaccionando no solo al virus, sino también al entorno y a las condiciones que acompañan a la enfermedad.

Cambios neuroestructurales y cognitivos

En lo que se refiere a los cambios que ha traído consigo la COVID-19, diversas investigaciones han documentado alteraciones estructurales y signos de leve atrofia en regiones cerebrales relacionadas con la atención, la memoria y las funciones ejecutivas, en especial en quienes presentan síntomas persistentes. Esto refuerza la idea de que la infección puede dejar una huella duradera en el sistema nervioso central, incluso tras la recuperación clínica.

En España, un equipo del Hospital Clínico San Carlos (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://www.comunidad.madrid/noticias/2025/03/11/investigadores-hospital-publico-clinico-san-carlos-revelan-nuevos-cambios-cerebrales-alteraciones-cognitivas-covid-persistente/YzJ1OndlYm1kOm6ZzpjZjExOGM4YzYxOTIyOGlyNTFjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3Omj1Ntm6Mtriytk5MzdkODQ0YjNiZmNkZw15Mtn1Zty2MzRmZtrjZmMzWwm3MDcxYzlhMthkntu3YmY3Zwq3M2lyNmlyNtpwlQ6Rg) en Madrid ha aportado una de las evidencias más sólidas: un aumento del volumen del plexo coroideo -una estructura implicada en la producción del líquido cefalorraquídeo y en la respuesta inmunitaria del cerebro- en pacientes con síntomas de COVID persistente. Esta alteración se correlacionó con fallos en la memoria episódica, la atención y la velocidad de procesamiento, además de síntomas frecuentes como fatiga, trastornos del sueño, alteraciones del olfato y deterioro cognitivo leve.

El estudio analizó a 129 pacientes con síntomas prolongados, con una media de 14 meses desde la infección, en su mayoría mujeres (73 %) y con una edad media de 49 años, frente a un grupo de 36 voluntarios sanos. A través de evaluaciones neuropsicológicas, técnicas avanzadas de neuroimagen y análisis inmunológicos, el equipo buscó respuestas a una pregunta crucial: ¿por qué algunas personas, meses después del virus, siguen sintiendo que su mente no había vuelto a ser la misma?

Las imágenes de resonancia magnética revelaron diferencias estructurales y funcionales claras respecto a los controles sanos, lo que sugiere que el virus, o la respuesta inmunitaria que provoca, podría dejar una impronta medible en el tejido cerebral. Los autores apuntan a la neuroinflamación y a la disfunción inmunitaria como posibles mecanismos, y proponen que el volumen del plexo coroideo podría convertirse en un nuevo biomarcador de riesgo neurológico.

Este trabajo, publicado en *Molecular Psychiatry* (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://www.nature.com/articles/s41380-024-02886-x) concluye que el cerebro continúa adaptándose y defendiéndose mucho tiempo después de la infección.

Secuelas neurológicas y cognitivas a largo plazo

Los efectos del virus sobre el cerebro no son un caso aislado ni exclusivo de la COVID-19. Varios metaanálisis internacionales han confirmado que las infecciones respiratorias severas, incluidas la causada por el SARS-CoV-2, pueden activar procesos de neuroinflamación similares a los del envejecimiento cerebral. Esta respuesta inflamatoria, cuando se prolonga, se asocia a una aceleración del envejecimiento neuronal y a un mayor riesgo de deterioro cognitivo.

Uno de los metaanálisis, publicado en *BMC Neurology* (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://bmcneurol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12883-024-03959-8) revisó 125 estudios con datos de más de cuatro millones de pacientes de 33 países y analizó la persistencia de síntomas neurológicos al menos seis meses después del contagio.

Los resultados mostraron una alta prevalencia de secuela neurológica: fatiga en el 43,3 % de los pacientes, deterioro cognitivo en el 27,1 %, problemas de memoria en el 27,8 % y trastornos del sueño en el 24,4 %. A esto se suman síntomas de ansiedad (13,2 %) y depresión (14 %), que reflejan la estrecha relación entre los efectos neurológicos del virus y el impacto psicológico de la pandemia.

Estas alteraciones se detectaron tanto en personas que pasaron la infección de forma leve o moderada como los casos graves. Los autores señalan como posibles mecanismos la neuroinflamación sostenida, los microdaños vasculares, la disfunción inmunitaria y los trastornos del sueño, y advierten que su persistencia podría contribuir a un envejecimiento cerebral acelerado.

Datos de la población española

Centrándonos en las secuelas detectadas entre la población española, la Sociedad Española de Neurología (SEN) (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://www.sen.es/profesionales/guias-y-protocolos/3726-informe-sobre-la-relacion-entre-las-enfermedades-neurológicas-y-la-salud-cerebral) ya documentó en su momento, que más del 50 % de los pacientes hospitalizados por coronavirus desarrollaron alguna manifestación neurológica, con síntomas que iban desde cefaleas y miopatías, hasta ictus e insomnio. En su último informe se señala que el impacto de la COVID-19 en la salud cerebral de la población española incluye un aumento en los casos de deterioro cognitivo, cefaleas crónicas y alteraciones emocionales, reforzando la necesidad de programas de seguimiento neurológico.

Además, diversos hospitales españoles han recogido casos de neuropatías periféricas y trastornos del movimiento, como temblores o mioclonías, en personas recuperadas de la infección. Y un estudio multicéntrico publicado en la revista de la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria (SAMFyC) (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://www.samfy.com/revista/compliaciones-neurológicas-post-covid-revisión-de-la-evidencia-disponible-a-partir-de-un-caso-clínico/_Yzj1OndlYm1kOmM6ZzpJzExOGM4YzYxOTlyOGlyNTfjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3OmY4MzU6NmU2ZTUxMDY1ZTUwMmRmMDhmYjg2MGZmMzE3NjA0NDM0MWWyWTk0NTUXMTBIM2I3N2UyYzNmMWQ2ODdkZTIIODpwOlQ6Rg) estima que aproximadamente el 15 % de los pacientes desarrollaron neuropatía periférica tras la infección. También se han descrito casos de síndrome de Guillain-Barré, disautonomía y parestesias prolongadas, atribuidas tanto a mecanismos autoinmunes como a daño neuroinflamatorio.

Más impactante aún son los resultados de la investigación llevada a cabo por el Instituto de Neurociencias del CSIC, publicada en *Cellular and Molecular Life Sciences* (https://protect.checkpoint.com/v2/r01/_https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10164240/_Yzj1OndlYm1kOmM6ZzpJzExOGM4YzYxOTlyOGlyNTfjOGjjMWY4ZTY2NzZmNzo3OmY4MzU6NmU2ZTUxMDY1ZTUwMmRmMDhmYjg2MGZmMzE3NjA0NDM0MWWyWTk0NTUXMTBIM2I3N2UyYzNmMWQ2ODdkZTIIODpwOlQ6Rg), que revela que los hijos de mujeres contagiadas durante el embarazo, antes de que llegaran las primeras vacunas, muestran un 10 % más de riesgo de retraso en el desarrollo cognitivo, en especial en los procesos de memoria y aprendizaje. Habrá que hacer un seguimiento a largo plazo para comprobar si existen alteraciones funcionales o estructurales en el neurodesarrollo de estos menores.

La conclusión es clara: la COVID-19 ha dejado una huella neurológica y cognitiva medible a escala global, con implicaciones directas para la salud pública.

X f in ®

Una herramienta de la SEEDO permite prescribir actividad física (<https://elmedicointeractivo.com/una-herramienta-de-la-seedo-permite-prescribir-actividad-fisica/>)

La SER lanza la segunda edición del Plan Docente de Reumatología (PDR) (<https://elmedicointeractivo.com/la-ser-lanza-la-segunda-edicion-del-plan-docente-de-reumatologia-pdr/>)



| Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



| Vitílico (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/vitiligo/>)



| Hiperplasia Benigna de Próstata (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/hiperplasia-benigna-de-próstata/>)



| Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)



Lo último: [dar 10.000 pasos al día no es suficiente, la importancia de los descansos de fuerza para vivir más](#)



N3WS

Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIAS - PORTADA

La Sociedad Española de Neurología alerta de que más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año

28 octubre, 2025 moon

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora mañana, 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio *Global Burden of Disease (GBD)*, cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países

[Privacidad](#) · [Términos](#)

occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas", explica la Dra. Mª Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN .

Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo,

en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

"El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala la Dra. M^a Mar Freijo. *"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus"*.

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

"Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año", destaca la Dra. M^a Mar Freijo.

Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la mortalidad por ictus ha disminuido más de un 68% en los países de Europa Occidental. Principalmente gracias a la aparición de nuestros tratamientos y a la presencia cada vez mayor de las Unidades de ictus en los principales centros hospitalarios. En todo caso desde la SEN se advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de Ictus plenamente operativas y el Código Ictus —el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112 — solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN trata de impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas

rurales y la adherencia a los tratamientos.

Actos del Día del Ictus

Junto con la organización de la II Carrera Popular del Día del Ictus, que tuvo lugar el 26 de octubre en Madrid, y la Jornada “Encuentro Científico y Social sobre Ictus” que también se celebró ayer en Madrid, este año, el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN organiza dos seminarios online, junto con la Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad, a los que se puede acceder de forma libre y gratuita:

- El primero de ellos, “ICTUS: Cada minuto cuenta”, se llevará a cabo mañana, 30 de octubre, a las 16:45 horas y se podrá seguir través de esta dirección: <https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=mf3b3cd2eb6c9ccf1ec12f01f5820d1a0>
El objetivo de esta jornada es fomentar la concienciación social y profesional sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz del ictus.
- El segundo, “Vida después del ICTUS”, se celebrará el 6 de noviembre, también a las 16:45 horas, en:
<https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=me98aab9830a0fc22c1fcfb386776257>

En el que se abordarán aspectos como la importancia del acompañamiento y la continuidad asistencial tras el alta hospitalaria.

Ambos seminarios contarán con la participación de representantes de la Estrategia de Ictus del Sistema Nacional de Salud (profesionales y asociaciones de pacientes) y representantes de la Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía, lo que también permitirá transmitir la visión de los pacientes y su entorno, así como dar visibilidad a la labor de las escuelas de salud, cuyo fin último es mejorar la salud de la población.

Desde la SEN confían en que todas estas actividades sirvan para facilitar información y aumentar la visibilidad de esta enfermedad y que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ictus, la de sus cuidadores, así como ofrecer herramientas que permitan disminuir la incidencia del ictus.

 Post Views: 64

← La Comunidad de Madrid inicia un proyecto pionero en España para que el lenguaje de los documentos médicos sea más claro y sencillo para los pacientes →



[Salud, calidad de vida y bienestar animal](#) > [Salud](#) > [Blog](#) > 29 de octubre, Día Mundial del Ictus ,compromiso y conciencia desde Adeje



29 de octubre, Día Mundial del Ictus ,compromiso y conciencia desde Adeje

28 OCTUBRE 2025

El **29 de octubre**, el Ayuntamiento de Adeje se une a la conmemoración del **Día Mundial del Ictus**, iluminando su fachada de color naranja como símbolo de solidaridad con todas las personas afectadas por esta grave enfermedad cerebrovascular y sus familias. Esta acción tiene como objetivo visibilizar la importancia de la detección temprana y la prevención del ictus en nuestra comunidad.

¿Qué es un ictus y por qué importa?

Un ictus es una interrupción súbita del flujo sanguíneo al cerebro, que puede provocar daño cerebral, ~~disponibilidad o incluso la muerte. Lo más idóneo es lo siguiente ante los síntomas es detectarlos para~~



Portada



Agenda



Anuncios



Noticias



Menú

El ictus es la primera causa de discapacidad adquirida y la segunda de mortalidad en adultos. Cada año, unas 120.000 personas padecen ictus en España, con una incidencia aproximada de 1 ictus cada 4 minutos. La mortalidad por ictus ha ido disminuyendo gracias a la atención aguda y a la rehabilitación. Fuentes: Ministerio de Sanidad, Sociedad Española de Neurología (SEN) y Registro Español de Ictus (REPI).

Datos relevantes a Canarias

En Canarias, la carga del ictus sigue tendencias nacionales, con esfuerzos centrados en la atención de urgencias neurológicas y en la rehabilitación para reducir secuelas. La mayor incidencia se observa en la población mayor de 65 años, sin perder de vista la prevención en toda la población. Fuentes regionales: Servicios de Salud de Canarias y observatorios regionales de ictus; desagregación por comunidad autónoma en publicaciones nacionales.

Desde el Ayuntamiento de Adeje se invita a la ciudadanía a informarse sobre los factores de riesgo asociados al ictus y a adoptar hábitos que reduzcan ese riesgo. Es recomendable mantener bajo control la presión arterial y gestionar correctamente condiciones como la hipertensión, la diabetes y el colesterol. Una dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física y la reducción de hábitos nocivos son pasos relevantes para prevenir este evento. También es importante reconocer los signos de alarma —como la aparición repentina de debilidad o adormecimiento en un lado del cuerpo, dificultades para hablar o pérdida repentina de visión— y llamar al 112 ante cualquier sospecha de ictus.

Fuentes y recursos

- Ministerio de Sanidad (España)
- Sociedad Española de Neurología (SEN)
- Registro Español de Ictus (REPI)
- Servicios de Salud de Canarias
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- 112 España





Portal de
Noticias



MENÚ



Descargar como PDF



Actividad Asistencial, Actividad Asistencial, Actualidad Sanitaria, Actualidad sanitaria, 28 de octubre de 2025
Hospitales, Hospitales, Sanidad, Sanidad, Sin categoría

El SCS registra 2.678 ingresos por ictus en las unidades hospitalarias especializadas en 2024



El SCS cuenta con el programa Código Ictus que define la actuación a seguir ante una alerta, con el objetivo de trasladar al paciente al recurso hospitalario de inmediato y que pueda beneficiarse

de la terapia de reperfusión y de cuidados especializados

Con motivo del Día Mundial del Ictus, la Consejería de Sanidad recuerda la importancia de controlar los factores de riesgo cardiovascular y mantener hábitos de vida saludables

El Servicio Canario de la Salud (SCS), adscrito a la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, registró a lo largo del año 2024 un total de 2.678 ingresos hospitalarios por ictus en los centros sanitarios públicos del Archipiélago, lo que supone un descenso de aproximadamente un cinco por ciento respecto al año anterior, cuando se notificaron 2.819 casos. De los ingresos contabilizados este año, 1.447 tuvieron lugar en la provincia de Las Palmas y 1.231 en la de Santa Cruz de Tenerife.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce por la interrupción del flujo sanguíneo en el cerebro y provoca una alteración brusca de la función neurológica. Se trata de la segunda causa de muerte, la tercera de discapacidad y una de las principales causas de demencia adquirida en adultos.

En Canarias, el 75 por ciento de los ictus registrados durante 2024 fueron de tipo isquémico (un total de 2.020), es decir, originados por la obstrucción de un vaso sanguíneo, mientras que el 25 por ciento fueron hemorrágicos (658 incidentes), causados por la rotura de un vaso. En cuanto a la distribución por sexo, los ictus isquémicos afectaron a 1.197 hombres y 823 mujeres y los hemorrágicos a 357 hombres y 301 mujeres.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 120.000 personas sufren un ictus en España cada año, fallecen alrededor de 25.000 por esta enfermedad y un 30 por ciento de las que sobreviven quedan en situación de dependencia funcional, constatándose una mayor morbilidad en las mujeres.

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora el 29 de octubre, la Consejería de Sanidad recuerda la importancia de adoptar hábitos de vida saludables y de actuar de manera inmediata ante cualquier síntoma sospechoso. La evidencia científica demuestra que la detección precoz y el tratamiento urgente no solo salvan vidas, sino que permiten reducir las secuelas neurológicas, evitar la discapacidad a largo plazo y prevenir el desarrollo de demencia asociada al ictus.

El ictus, una emergencia tiempo-dependiente que requiere actuación inmediata

La atención al ictus en Canarias se enmarca dentro del Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Aterosclerótica del Servicio Canario de la Salud y se basa en la evidencia de que el daño cerebral aumenta con cada minuto que pasa sin restablecer la circulación sanguínea.

En 2024, el Ministerio de Sanidad actualizó la Estrategia Nacional en Ictus, lo que permitió a la Dirección General de Programas Asistenciales del Gobierno de Canarias desarrollar la nueva Guía de Atención al Ictus. Este documento incorpora el Código Ictus, plenamente implantado en la Comunidad Autónoma, y refuerza la coordinación entre Atención Primaria, el Servicio de Urgencias Canario y los hospitales públicos.

Su objetivo es garantizar una intervención rápida y protocolizada ante cualquier sospecha de ictus, mejorando el pronóstico clínico, reduciendo la mortalidad, las secuelas neurológicas y el riesgo de demencia derivada del daño cerebral.

Código Ictus

Se trata de un programa que recoge el procedimiento de actuación que se inicia en el lugar donde se genere la primera alerta al sistema sanitario, basado en el reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus con el objetivo de trasladar lo antes posible a cada paciente al centro hospitalario idóneo para que pueda beneficiarse de una terapia de reperfusión y de cuidados especializados en una unidad de Ictus.

Al activar el Código Ictus mediante llamada al Servicio de Urgencias Canario (SUC) a través del teléfono de emergencias 1-1-2, se pone en marcha el proceso intrahospitalario de diagnóstico y cuidados mientras se traslada al paciente con ictus hasta el servicio de Urgencias.

A la llegada de un paciente al servicio de Urgencias hospitalario, el equipo de profesionales de la unidad estará esperando al paciente y en muchas ocasiones, será trasladado incluso a la propia sala de tratamiento.

El objetivo es no solo disminuir la mortalidad por ictus, sino las complicaciones y secuelas (morbilidad), ya que estas tienen mucha importancia en la calidad de vida posterior, puesto que el ictus constituye la segunda causa de invalidez o discapacidad a largo plazo en el adulto.

La asistencia al paciente con ictus incorpora la prestación de rehabilitación. Se trata de un proceso complejo, multidisciplinar, limitado en el tiempo y cuya finalidad fundamental es tratar y/o compensar los déficits y la discapacidad

(motora, sensorial y/o neuropsicológica) para conseguir la máxima capacidad funcional posible en cada caso, facilitando la independencia y la reintegración al entorno habitual del paciente en todas sus vertientes (familiar, laboral y social).

Prevención

La Consejería de Sanidad recuerda que la mayor parte de los ictus son atribuibles a factores de riesgo sobre los que se puede actuar. En su prevención está la clave para evitar nuevos casos, su morbilidad y mortalidad.

La edad es uno de los factores de riesgo principales, por lo que se espera que la incidencia siga en aumento, dado el creciente envejecimiento que está experimentando la población. Pero el ictus no afecta únicamente a personas de edad avanzada, ocurre en todos los grupos de edad, incluida la edad pediátrica y adolescencia.

Así, uno de los pilares de la atención al ictus es el control y tratamiento de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus y la hipercolesterolemia, así como mantener una dieta y actividad física equilibradas, evitando el consumo de tóxicos como tabaco, alcohol, café y otras drogas de abuso, siendo la hipertensión el más relevante, tanto en el ictus isquémico como en el hemorrágico. También influyen factores psicosociales, como condicionantes sociales, de género, económicos y educativos.

Síntomas

Debe sospecharse la posibilidad de estar ante un episodio de ictus si aparecen algunos de los siguientes síntomas:

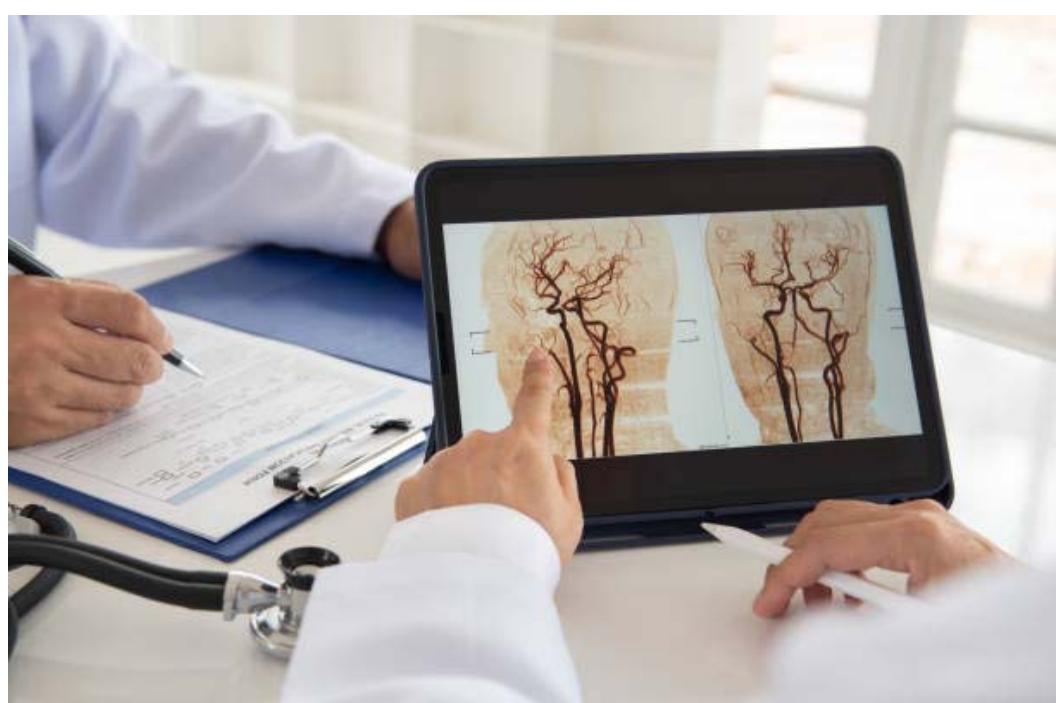
- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, entumecimiento o debilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o las extremidades: pida a la persona que sonría o pídala que sople hinchando los carrillos para comprobar si hay alteración de la simetría de la cara y pídala que levante los dos brazos para comprobar si hay pérdida de la fuerza o de la movilidad en uno de ellos.
- Aparición repentina de confusión o dificultad para hablar o entender: pida a la persona que repita una frase sencilla y compruebe si lo hace correctamente.
- Manifestación brusca de problemas de visión, ceguera o visión doble.
- Manifestación inesperada de dolor de cabeza inusual, de gran intensidad y sin causa aparente.
- Sensación de vértigo intenso, pérdida súbita de equilibrio o déficit de la marcha.

GACETA MÉDICA

La Sociedad Española de Neurología advierte que más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año

La SEN recuerda que hasta un 90% de los ictus podrían prevenirse con hábitos de vida saludables y control de los factores de riesgo vascular

Por **Gaceta Médica** - 28 octubre 2025



Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se conmemora mañana, 29 de octubre, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio *Global Burden of Disease (GBD)*, cada año se registran casi 12 millones de **casos nuevos de ictus** y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos **90.000 nuevos casos de ictus** y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en **España**. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

“El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de

sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el **ictus isquémico** se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas", explica María Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde **el inicio de los síntomas son cruciales**. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a **los especialistas diagnosticar** y comenzar tratamientos, es fundamental para **minimizar el daño cerebral** y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

"El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. **Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia**, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala Freijo. "Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, **evitamos el tabaco** y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus".

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo

largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: **hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años.** Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

“Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. **La educación sanitaria desde edades tempranas** y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año”, destaca Freijo.

Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la mortalidad por ictus ha disminuido más de un 68% en los países de Europa Occidental. Principalmente gracias a la aparición de nuestros tratamientos y a la presencia cada vez mayor de las Unidades de ictus en los **principales centros hospitalarios**. En todo caso desde la SEN se advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de Ictus plenamente operativas y el Código Ictus —**el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112**— solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. **El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN** trata de impulsar en España el **Plan Europeo de Salud Cardiovascular**, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

También te puede interesar...

Gaceta Médica

[democrata.es](https://www.democrata.es/sanidad/2025/10/28/el-25-de-los-espanoles-experimentara-un-ictus-en-su-vida-segun-la-sen-16162.html)

El 25% de los españoles experimentará un ictus en su vida, según la SEN

Agencias

4-5 minutos

La Sociedad Española de Neurología (SEN), aprovechando la conmemoración del Día Mundial del Ictus este 29 de octubre, alerta de que el ictus representa un serio peligro para la salud pública en España. Se estima que uno de cada cuatro ciudadanos sufrirá esta afección en algún momento de su vida, siendo además una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel global.

De acuerdo con el estudio Global Burden of Disease (GBD), anualmente se detectan cerca de 12 millones de nuevos casos de ictus y se registran más de 7 millones de muertes debido a esta causa. Las cifras en España no son menos preocupantes, con aproximadamente 90.000 casos nuevos cada año y más de 23.000 fallecimientos. Además, un 30% de quienes sobreviven quedan con secuelas permanentes, convirtiendo al ictus en la principal causa de dependencia en el país.

Actualmente, el ictus absorbe entre el 3 y el 4% del total del presupuesto destinado a la atención médica en los países occidentales. Se prevé que más de 1,5 millones de personas en Europa sufrirán un ictus este año, con un incremento esperado en los próximos años debido al envejecimiento de la población.

«El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando

el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante», explica la doctora M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Además, indica, «por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas».

Es crucial actuar rápidamente frente a un ictus, dado que intervenir en las primeras seis horas puede reducir significativamente las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. No obstante, es alarmante que solo la mitad de los españoles reconozca los síntomas de un ictus, lo que puede ocasionar retrasos críticos en la atención médica.

LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

La hipertensión arterial se identifica como el principal factor de riesgo en los pacientes con ictus, estando presente en el 64% de los casos según el estudio internacional INTERSTROKE, y es responsable de más del 50% de las muertes relacionadas con esta enfermedad. El riesgo aumenta considerablemente cuando se combina con otros factores como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. «El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo

de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo», señala M^a Mar Freijo.

«Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus», añade.

Desde la SEN se recalca que el ictus no es exclusivo de personas mayores, ya que hasta un 20% de los casos ocurren en menores de 50 años. La incidencia del ictus está en aumento entre los adultos jóvenes debido a estilos de vida poco saludables. «Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes», destaca la doctora.



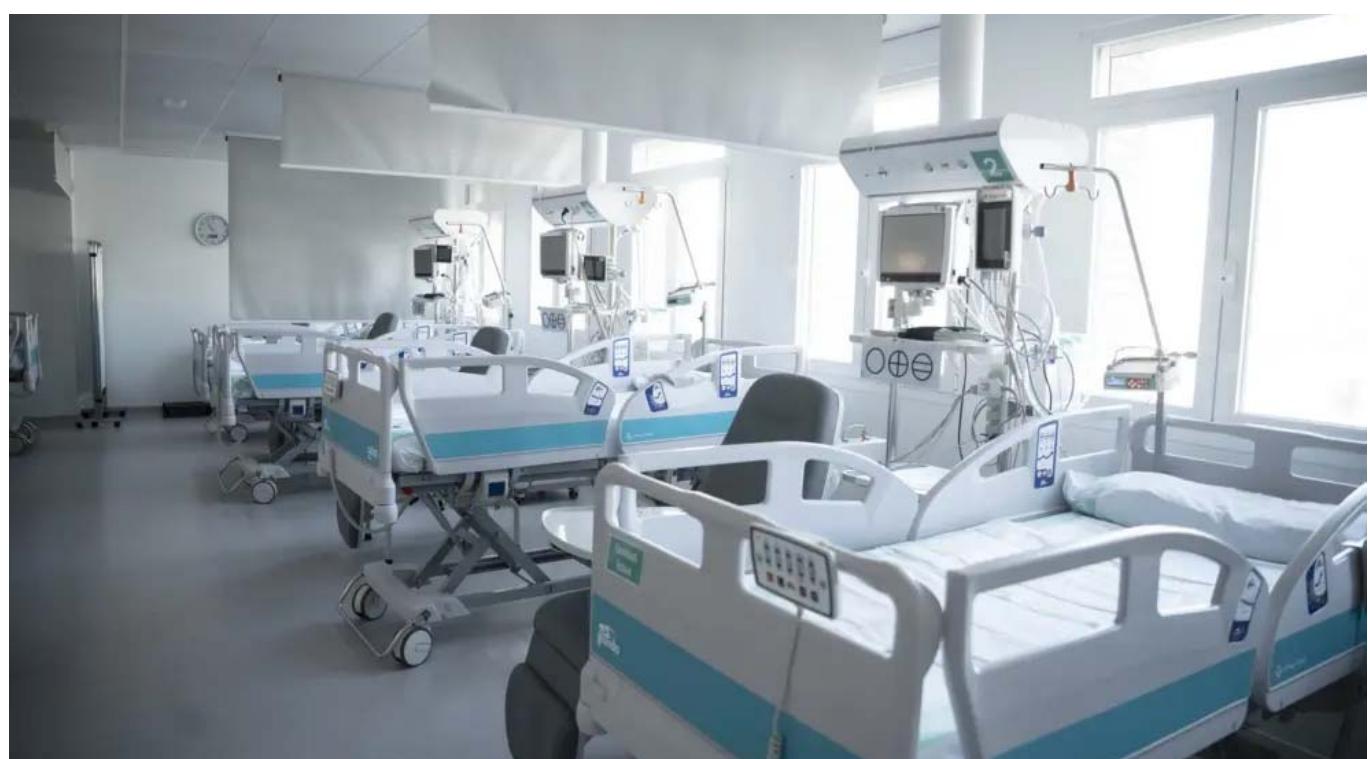
Los primeros síntomas del ictus: "Está en nuestras manos reducir el número de casos"

H. A.

NOTICIA 28/10/2025 -12:57

Saber reconocer las señales es crucial. Actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%.

Día Mundial del Ictus desde Aragón: "El tiempo es cerebro"



Interior de la unidad de ictus del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza. MARCOS CEBRIÁN

Con motivo del [Día Mundial del Ictus](#), que se conmemora este miércoles, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 17 millones de casos.



Instituto Español
de Formadores
en Salud

en colaboramos con



COLECTIVOS

La SEN alerta de que más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año

⌚ octubre 28, 2025 🚩 IEFS 📈 enfermedades , ictus , medicina , neurología , profesional sanitario , salud , SEN

La SEN recuerda que hasta un 90% de los ictus podrían prevenirse con

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora mañana, 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio *Global Burden of Disease (GBD)*, cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

«El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas», explica la Dra. M^a Mar Freijo, de la SEN.

Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

«El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo», señala la Dra. Mª Mar Freijo. «Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus».

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

«Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año», destaca la Dra. Mª Mar Freijo.

Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la

en los principales centros hospitalarios. En todo caso desde la SEN se advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de Ictus plenamente operativas y el Código Ictus (el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112) solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN trata de impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

← **La Enfermedad Renal Crónica (ERC) continúa creciendo en España, donde más de 68.000 personas necesitan diálisis o un trasplante para seguir viviendo**

Música en Vena →

👉 También te puede gustar

CORREDOR



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO NUTRICIÓN SALUD SOY NOTICIAS MATERIAL FITNESS ATLETIS
CORREDORA

NEWSLETTER



Madrid se mueve contra el ictus en una jornada de récord. LAST LAP.

Esta domingo, **Madrid** se puso en movimiento contra el ictus, una de las principales causas de mortalidad y de discapacidad de nuestra sociedad. **1.500 personas** se dieron cita en el Paseo de la Castellana en la **Carrera Popular Día del Ictus**, que en su segunda edición batió todos los récords. Todo para demostrar a los pacientes y a los profesionales que lo combaten desde la medicina o la investigación que no están solos en esta batalla.

Para implicar a todos los colectivos, especialmente a los más han padecido el impacto de esta enfermedad, este año la **Carrera Popular Día del Ictus** ha sido más inclusiva que nunca, con una marcha de 3 kilómetros para realizar caminando, una distancia que permitió participar a pacientes seriamente afectados en su movilidad por el impacto del ictus.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO NUTRICIÓN SALUD SOY CORREDORA NOTICIAS MATERIAL FITNESS ATLETIS

NEWSLETTER

En esta fiesta del deporte y de la salud, no faltó la faceta competitiva, con las carreras de 5 y 10 kilómetros. Con salida y meta en la **Plaza San Juan de la Cruz**, los corredores afrontaron un recorrido de 5 kilómetros por el Paseo de la Castellana, con un perfil inicialmente descendente hasta las proximidades de la Plaza de Colón, para luego remontar por esta arteria principal de la capital hasta la calle Joaquín Costa. A partir de ese punto, rápido descenso hasta la meta, en la plaza San Juan de la Cruz.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO NUTRICIÓN SALUD SOY NOTICIAS MATERIAL FITNESS ATLETIS
CORREDORA

NEWSLETTER

En la carrera de **10 kilómetros**, los más rápidos en realizar los dos giros al circuito fueron Ricardo Sobrino (32:17) y Lorena Franco (39:15), mientras que en los 5 kilómetros, Ángel Pozo (16:27) y Sofía Rubio (18:51) se alzaron con la victoria en esta Carrera Popular Día del Ictus para todos.

Una gran mañana deportiva que nos invita a reflexionar. **Porque todos tenemos mucho que hacer en nuestro día a día para luchar, a nivel personal, contra el ictus.** Porque si nos movemos y ayudamos a que la investigación ofrezca mejores oportunidades a los que han sufrido o padecerán un ictus, lograremos, juntos, ponerle freno.

La Carrera Popular Día del Ictus ha sido promovida por la Sociedad Española de Neurología y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares para conmemorar el Día Mundial del Ictus, que se celebrará el próximo 29 de octubre. La prueba contó con el patrocinio de Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO NUTRICIÓN SALUD SOY CORREDORA NOTICIAS MATERIAL FITNESS ATLETIS

NEWSLETTER

II CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

10K masculino

- 1.Ricardo Sobrino 32:17
- 2.David Franco 32:55
- 3.Samuel Peral 33:07

10K femenino

- 1.Lorena Franco 39:15
- 2.Virginia González 39:17
- 3.María Abad 40:41

5K masculino

- 1.Ángel Pozo 16:27
- 2.Álvaro Sánchez 17:24
- 3.Álvaro San Pedro 17:33

5K femenino

- 1.Sofía Rubio 18:51
- 2.Blanca Fernández 19:17
- 3.Alba Herrero 19:42

TE RECOMENDAMOS



NOTICIAS

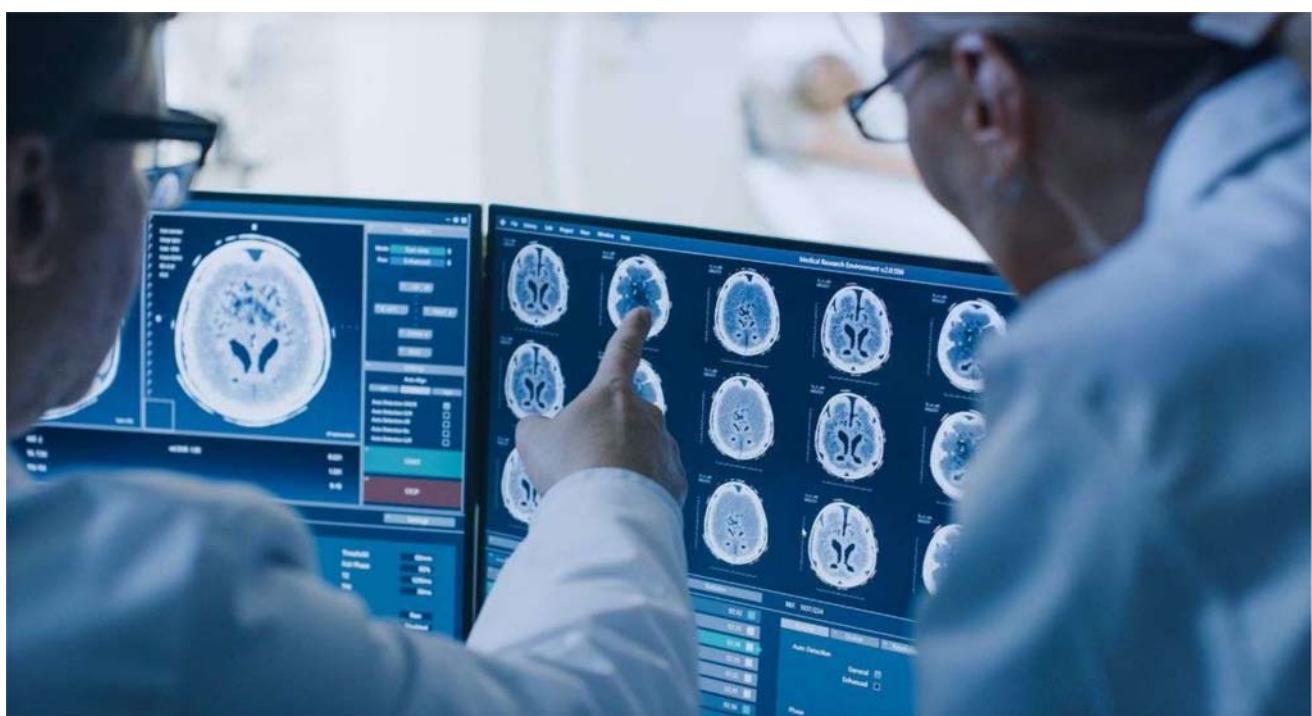
PACIENTES

El Ictus, la segunda causa de muerte en el mundo, va en aumento

La Sociedad Española de Neurología recuerda por el Dia Mundial del Ictus la importancia de la detección y prevención de la enfermedad

Un estudio de células madre abre la puerta a regenerar el cerebro tras un ictus

Enfermería reclama más Unidades de Ictus para prevenir accidentes cerebrovasculares



Investigación del cerebro - CANVA

El **ictus** sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública ocupando la segunda causa de muerte en el mundo y la primera causa de

discapacidad en Europa. Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, celebrado el 29 de octubre, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha recordado que esta enfermedad en España tiene datos igual de preocupantes, con 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 fallecimientos al año.

El estudio **Global Burden Disease (GBD)** registra cada año casi 12 millones de nuevos casos y más de 7 millones de fallecimientos, un aumento del 70% en las últimas décadas. Se estima que este año más de 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y los casos irán aumentando debido al progresivo **envejecimiento de la población**. En España, la situación es igual de grave, uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, más del 30% de los supervivientes viven con **secuelas** que les provocan **discapacidad**.

o dependencia. Sin embargo, sólo el **50%** de la población española sabe identificar los síntomas, lo que puede suponer retrasos críticos en la atención.

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

El ictus y los síntomas: reconocerlo salva vidas



CADA COSA EN SU SITIO

Productazos para hacer match entre lo aesthetic y lo funcional. IKEA.

El ictus es una **enfermedad cerebrovascular** que “se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el **ictus isquémico**, que representa aproximadamente 80% de los casos, se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro y el **ictus hemorrágico**, que supone un 20%, se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. En ambos casos el tiempo es determinante ya que por 1 minuto se pierden casi 2 millones de neuronas por lo que si se sospecha un ictus hay que llamar al 112 cuanto antes”, ha explicado la **Dra. M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN**.

Actuar en las primeras seis horas reduce más de un **25%** las complicaciones, eso permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos fundamentales para minimizar el daño cerebral y las secuelas.

Ante cualquiera de los siguientes signos se debe llamar al 112 inmediatamente, incluso si desaparecer al cabo de unos minutos:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo

- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

Principal factor de riesgo: la hipertensión

INTERSTROKE demostró en un estudio internacional que **la hipertensión arterial** está presente en 64% de los casos y es el responsable de más del 50% de las muertes por ictus. Sin embargo, su impacto se multiplica por otros factores de riesgo como son la **diabetes**, el **colesterol** o la **obesidad**, una persona hipertensa y fumadora multiplica su riesgo de ictus por seis, y si padece diabetes por más de treinta.

Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial “disminuye el riesgo de ictus y de demencia o deterioro cognitivo. “El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un control de los factores de riesgo y con un estilo de vida saludable”, ha señalado la Dra. Freijo.

En este sentido, la SEN recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se producen en **menores de 50 años**, cifra que aumenta debido a los hábitos de vida poco saludables. Por lo tanto, se considera esencial tanto “la **prevención** como la **educación sanitaria** desde edades tempranas además de las campañas de concienciación esenciales para revertir las cifras alarmantes” ha destacado la doctora.

La hipertensión arterial junto con otros factores de riesgo aumenta las probabilidades de sufrir un ictus

A pesar de las graves cifras, la **mortalidad** de ictus se ha **reducido un 68%** en los países de Europa Occidental gracias a la aparición tanto de tratamiento como de **unidades de ictus** en los hospitales. Sin embargo, en España, no

todas las provincias cuentan con esta unidad operativa o con el **Código ictus**, un protocolo de actuación rápido tras contactar con el 112.

Por otra parte, el **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN** trata de impulsar en España el **Plan Europeo de Salud Cardiovascular**, que promueve la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, otros expertos en la rehabilitación y herramientas digitales como la **IA** para mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

[Ictus](#) [Hipertensión](#) [Europa](#)

Te puede interesar



PACIENTES

Las barreras en el acceso a la innovación en mieloma múltiple en España: el peso de la espera de 613 días

[Paola De Francisco](#)



PACIENTES

VIH, de enfermedad mortal a condición crónica: el reto de mantener la adherencia al tratamiento

[Itziar Pintado](#)



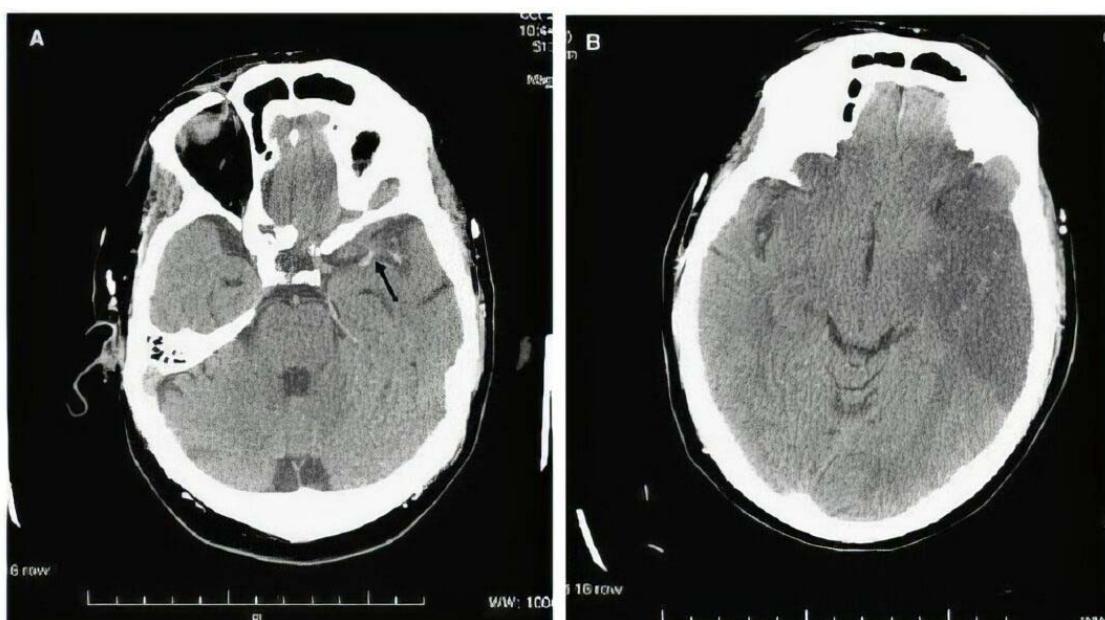
PACIENTES

Alerta alimentaria: harina de trigo sarraceno sin gluten contiene gluten no declarado

[Alejandro Bermúdez](#)

El Servicio Canario de la Salud registra 2.678 ingresos por ictus en 2024 y refuerza la atención especializada con el programa Código Ictus

Publicado por: Redacción Radio Insular 28 octubre, 2025



El Servicio Canario de la Salud (SCS) registró a lo largo de 2024 un total de **2.678 ingresos hospitalarios por ictus** en los centros públicos del Archipiélago, lo que representa un descenso de aproximadamente un **cinco por ciento** respecto al año anterior, cuando se contabilizaron 2.819 casos. De ellos, **1.447** tuvieron lugar en la provincia de **Las Palmas** y **1.231** en la de **Santa Cruz de Tenerife**.

El **ictus**, una de las principales emergencias médicas y la segunda causa de muerte en España, se produce por la interrupción del flujo sanguíneo en el cerebro, provocando una alteración brusca de la función neurológica. En 2024, el **75 por ciento** de los ictus registrados en Canarias fueron de tipo **isquémico** (2.020 casos), mientras que el **25 por ciento** restante fueron **hemorrágicos** (658 casos). En cuanto a la distribución por sexo, los ictus isquémicos fueron 1.826 y los hemorrágicos a **357 hombres** y **301 mujeres**.

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)[Rechazar todo](#)[Aceptar todo](#)

SEN), alrededor de **120.000 personas** sufren **300 fallecen** y un **30 por ciento** queda en **s mujeres** el grupo con mayor índice de

conmemora este 29 de octubre, la **Consejería** da la importancia de **actuar de forma** **rápida ante los primeros síntomas** y de **mantener hábitos de vida saludables**. La detección precoz y el tratamiento urgente, subraya el SCS, **salvan vidas y reducen las**

secuelas neurológicas, evitando la discapacidad a largo plazo y la demencia asociada a esta enfermedad.

Atención especializada y Código Ictus

El ictus es una **emergencia tiempo-dependiente** que requiere actuación inmediata. En Canarias, su atención se enmarca en el **Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Aterosclerótica** del SCS, sustentado en la evidencia científica de que **cada minuto cuenta** para minimizar el daño cerebral.

En 2024, el **Ministerio de Sanidad** actualizó la **Estrategia Nacional en Ictus**, permitiendo al Gobierno de Canarias elaborar una nueva **Guía de Atención al Ictus**. Este documento incorpora el **Código Ictus**, plenamente implantado en las islas, y refuerza la coordinación entre **Atención Primaria, el Servicio de Urgencias Canario (SUC) y los hospitales públicos**.

El **Código Ictus** establece un protocolo de actuación que comienza en el momento de la alerta sanitaria, con el objetivo de **trasladar al paciente lo antes posible al hospital más adecuado** para recibir una **terapia de reperfusión** y cuidados especializados. Su activación, a través del **1-1-2**, permite que los equipos médicos se preparen antes de la llegada del paciente, agilizando el diagnóstico y el tratamiento.

Prevención y síntomas

El SCS insiste en que **la mayoría de los ictus son prevenibles**, ya que están asociados a factores de riesgo como **hipertensión arterial, diabetes, colesterol elevado, tabaquismo y sedentarismo**. Mantener una dieta equilibrada, practicar actividad física regular y evitar el consumo de alcohol y drogas son medidas clave para su prevención.

Asimismo, se recomienda conocer los **síntomas de alarma** que pueden indicar un ictus:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo (cara, brazo o pierna).
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión o visión doble.
- Dolor de cabeza intenso y sin causa aparente.
- Pérdida de equilibrio o sensación de vértigo severo.

Ante cualquiera de estos signos, es vital **llamar inmediatamente al 1-1-2** para activar el **Código Ictus**, ya que el tiempo de reacción puede determinar la supervivencia y la recuperación del paciente.

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)

[Rechazar todo](#)

[Aceptar todo](#)



L SCS REGISTRA 2.678 INGRESOS POR ICTUS EN LAS UNIDADES HOSPITALARIAS ESPECIALIZADAS EN 2024



29, 28 octubre 2025

o Canario de la Salud (SCS), adscrito a la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, registró en 2024 2.678 ingresos hospitalarios por ictus en los centros públicos del Archipiélago, un 5% menos que en 2019). Por provincias, 1.447 ingresos se atendieron en Las Palmas y 1.231 en Santa Cruz de Tenerife.

de los ictus fueron isquémicos (2.020 casos, por obstrucción de un vaso sanguíneo) y el 25% hemorrágicos (658, por rotura de un vaso). Por sexo, los isquémicos afectaron a 1.197 hombres y 823 mujeres, y los hemorrágicos a 357 hombres y 301 mujeres.

edad Española de Neurología (SEN) estima que 120.000 personas sufren un ictus cada año en España, con 25.000 fallecimientos y cerca de un 30% de supervivientes en dependencia funcional, con mayor mortalidad en mujeres.

Ictus: una emergencia tiempo-dependiente

zión al ictus en Canarias se integra en el Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Aterosclerótica del SCS y en la Guía de Atención al Ictus desarrollada tras la actualización en 2024 de la Estrategia Canaria en Ictus.

o Ictus establece un procedimiento coordinado entre Atención Primaria, SUC y hospitales para reconocer precozmente los síntomas y trasladar de inmediato al paciente al recurso idóneo, de modo que pueda recibir las terapias de reperfusión y cuidados especializados en Unidades de Ictus.

a sospecha, llame al 1-1-2 para activar el SUC y el circuito intrahospitalario. A su llegada, el equipo está preparado para diagnóstico y tratamiento urgente, lo que reduce mortalidad, secuelas y riesgo de ciudad a largo plazo.

Síntomas y factores de riesgo

Recuerda que la mayoría de ictus se asocian a factores modificables: hipertensión arterial (el más relevante), diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo, alcohol, consumo de drogas, sedentarismo y dieta adicta, además de condicionantes psicosociales. Aunque la edad eleva el riesgo, el ictus puede ocurrir a cualquier edad, incluida población pediátrica y adolescente.

• de alarma (actúe de inmediato)

• trastorno de fuerza o sensibilidad en cara/brazo/pierna (a menudo en un lado).

• dificultad repentina para hablar o entender.

• súbita de visión, ceguera o visión doble.

• dolor de cabeza muy intenso e inusual sin causa aparente.

• dolor intenso, pérdida de equilibrio o alteración de la marcha.

• clave: ante cualquiera de estos síntomas, no conduzca ni espere; llame al 1-1-2 y active el Código Ictus. Cada minuto cuenta para salvar vida y función neurológica.

ANTERIOR

Bartolomé activa un calendario de reuniones vecinales para reforzar la participación ciudadana

SIGUIENTE

Guayo Rodríguez, presidente honorífico del Partido Popular de Yaiza



Redaccion Isla





Iniciar sesión



► EN VIVO

Salud y bienestar

El 90% de los ictus podrían evitarse al tener hábitos de vida cerebro saludables y control de factores de riesgo, según un especialista

Especialistas reclaman potenciar la prevención del ictus con hábitos cerebro saludables y control de factores modificables.

28 de octubre de 2025 a las 11:51 a. m.



[[Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor](#)]

[[Ni pesas ni yoga: el ejercicio ideal para los mayores de 60 años que ayuda a dormir mejor](#)]



El 90% de los ictus podrían evitarse al tener hábitos de vida cerebro saludables y control de factores de riesgo, según un especialista

Expertos reunidos con motivo del **Día Mundial del Ictus** recordaron que la [**prevención del ictus**](#) puede marcar la diferencia en la **salud pública**. El presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, Jesús Porta-Etessam, advirtió que “**está en manos de todos tratar de reducir el número de ictus**” y pidió campañas y educación desde edades tempranas.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Descubrieron una posible “cura” para la calvicie que podría lograr el crecimiento del pelo en 20 días

La neuróloga **María del Mar Freijo Guerrero** destacó el alcance del problema: “Provoca cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye la **primera causa de muerte en mujeres** y la **principal causa de discapacidad adquirida en adultos**.” Señaló que, pese a

avances terapéuticos, **la carga social crece por el envejecimiento y la mayor supervivencia.**

Hábitos que ayudan a prevenir los ictus

Los especialistas hicieron hincapié en los **factores prevenibles**: hipertensión, colesterol alto, diabetes, tabaquismo y sedentarismo siguen siendo decisivos. Según los datos aportados, “**controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un 47% y un 20% la incidencia del ictus**”; por eso la **prevención del ictus** y la adherencia a tratamientos son claves.

La importancia de la rehabilitación

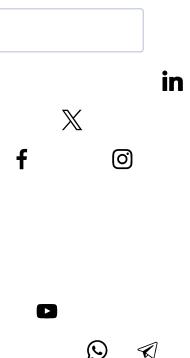
El abordaje posterior al episodio requiere **reforzar rehabilitación y apoyo sociosanitario**. Los ponentes hablaron de unos pilares “esenciales” para reducir la discapacidad y evitar recurrencias, y subrayaron que un seguimiento coordinado entre **Atención Primaria, neurólogos y enfermería** garantiza continuidad y mejores resultados a largo plazo.



El 90% de los ictus podrían evitarse al tener hábitos de vida cerebro saludables y control de factores de riesgo, según un especialista

Purificación Enguix Bou, enfermera referente en neurología, enfatizó **el papel de la enfermería**: “Los cuidados enfermeros tienen un impacto directo en **la evolución de un paciente que ha sufrido un ictus**, reducen las secuelas y la mortalidad.” Explicó que el personal formado es el activo principal de las **unidades de ictus** para detectar y prevenir complicaciones.

La doctora **Patricia Simal**, coordinadora científica de la Estrategia en Ictus del SNS, recordó la dimensión humana del problema: “**El ictus es una enfermedad que nos puede tocar a todos** y, detrás de cada caso, hay una historia de vida, no solo un diagnóstico.” Abogó por escuchar a pacientes para mejorar la **atención integral y coordinar servicios**.



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

BAZAR IRCA

([https://adserver3.bigapis.net/www/delivery/ck.php?
oaparams=2__bannerid=16089__zoneid=1569__OXLCA=1__cb=5a57382e7e__oadest=https%3A%2F%2Fwww](https://adserver3.bigapis.net/www/delivery/ck.php?oaparams=2__bannerid=16089__zoneid=1569__OXLCA=1__cb=5a57382e7e__oadest=https%3A%2F%2Fwww))

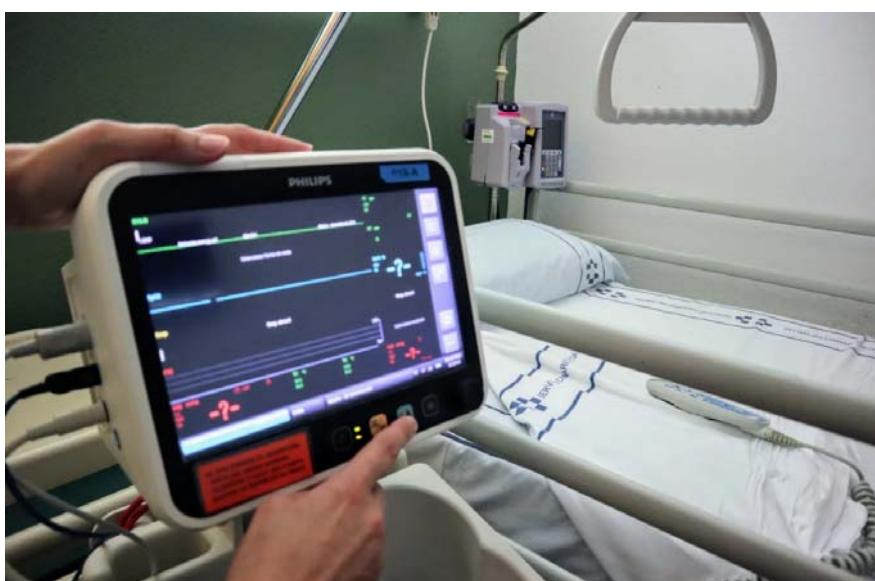
Mis preferencias
(<https://bigpress.net>)

El SCS registra 2.678 ingresos por ictus en las unidades hospitalarias especializadas en 2024

Con motivo del Día Mundial del Ictus, la Consejería de Sanidad recuerda la importancia de controlar los factores de riesgo cardiovascular y mantener hábitos de vida saludables

PUBLICIDAD

DIARIO PALMERO (/FIRMAS/DIARIOPALMERO) | Martes, 28 de octubre de 2025, 12:38



El Servicio Canario de la Salud (SCS), adscrito a la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, registró a lo largo del año 2024 un total de 2.678 ingresos hospitalarios por ictus en los centros sanitarios públicos del Archipiélago, lo que supone un descenso de aproximadamente un cinco por ciento respecto al año anterior, cuando se notificaron 2.819 casos.

De los ingresos contabilizados este año, 1.447 tuvieron lugar en la provincia de Las Palmas y 1.231 en la de Santa Cruz de Tenerife.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce por la interrupción del flujo sanguíneo en el cerebro y provoca una alteración brusca de la función neurológica. Se trata de la segunda causa de muerte, la tercera de discapacidad y una de las principales causas de demencia adquirida en adultos.

**UNIVERSIDAD DE OTOÑO
LA PALMA**
NOVIEMBRE



Universidad
de La Laguna

CABILDO DE LA PALMA

(https://adserver3.bigapis.net/www/delivery/ck_oaparams=2__bannerid=30950__zoneid=6101__OXLCA=1__extension-universitaria%2Funiversidad-de-otono-invierno-)

En Canarias, el 75 por ciento de los ictus registrados durante 2024 fueron de tipo isquémico (un total de 2.020), es decir, originados por la obstrucción de un vaso sanguíneo, mientras que el 25 por ciento fueron hemorrágicos (658 incidentes), causados por la rotura de un vaso. En cuanto a la distribución por sexo, los ictus isquémicos afectaron a 1.197 hombres y 823 mujeres y los hemorrágicos a 357 hombres y 301 mujeres.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 120.000 personas sufren un ictus en España cada año, fallecen alrededor de 25.000 por esta enfermedad y un 30 por ciento de las que sobreviven quedan en situación de dependencia funcional, constatándose una mayor morbimortalidad en las mujeres.

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora el 29 de octubre, la Consejería de Sanidad recuerda la importancia de adoptar hábitos de vida saludables y de actuar de manera inmediata ante cualquier síntoma sospechoso. La evidencia científica demuestra que la detección precoz y el tratamiento urgente no solo salvan vidas, sino que permiten reducir las secuelas neurológicas, evitar la discapacidad a largo plazo y prevenir el desarrollo de demencia asociada al ictus.

El ictus, una emergencia tiempo-dependiente que requiere actuación inmediata

La atención al ictus en Canarias se enmarca dentro del Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Aterosclerótica del Servicio Canario de la Salud y se basa en la evidencia de que el daño cerebral aumenta con cada minuto que pasa sin restablecer la circulación sanguínea.

En 2024, el Ministerio de Sanidad actualizó la Estrategia Nacional en Ictus, lo que permitió a la Dirección General de Programas Asistenciales del Gobierno de Canarias desarrollar la nueva Guía de Atención al Ictus. Este documento incorpora el Código Ictus, plenamente implantado en la Comunidad Autónoma, y refuerza la coordinación entre Atención Primaria, el Servicio de Urgencias Canario y los hospitales públicos.

Su objetivo es garantizar una intervención rápida y protocolizada ante cualquier sospecha de ictus, mejorando el pronóstico clínico, reduciendo la mortalidad, las secuelas neurológicas y el riesgo de demencia derivada del daño cerebral.

Código Ictus

PUBLICIDAD

I Jornadas de Administración

30 OCT 6 NOV 11 NOV 13 NOV 19 NOV



Sedes a consu
ágina web de



LO + LEIDO

1 IU La Palma culmina su etapa de reactivación con un cambio en la coordinación insular (/texto-diario/mostrar/5481150/iu-palma-culmina-etapa-reactivacion-cambio-coordinacion-insular)

2 Bomberos de La Palma realizan múltiples actuaciones por emergencias en Santa Cruz de La Palma y Los Sauces (/texto-diario/mostrar/5480492/bomberos-palma-realizan-
(https://bigpress.net) Mis preferencias

Se trata de un programa que recoge el procedimiento de actuación que se inicia en el lugar donde se genere la primera alerta al sistema sanitario, basado en el reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus con el objetivo de trasladar lo antes posible a cada paciente al centro hospitalario idóneo para que pueda beneficiarse de una terapia de reperfusión y de cuidados especializados en una unidad de Ictus.

Al activar el Código Ictus mediante llamada al Servicio de Urgencias Canario (SUC) a través del teléfono de emergencias 1-1-2, se pone en marcha el proceso intrahospitalario de diagnóstico y cuidados mientras se traslada al paciente con ictus hasta el servicio de Urgencias.

A la llegada de un paciente al servicio de Urgencias hospitalario, el equipo de profesionales de la unidad estará esperando al paciente y en muchas ocasiones, será trasladado incluso a la propia sala de tratamiento.

El objetivo es no solo disminuir la mortalidad por ictus, sino las complicaciones y secuelas (morbilidad), ya que estas tienen mucha importancia en la calidad de vida posterior, puesto que el ictus constituye la segunda causa de invalidez o discapacidad a largo plazo en el adulto.

La asistencia al paciente con ictus incorpora la prestación de rehabilitación. Se trata de un proceso complejo, multidisciplinar, limitado en el tiempo y cuya finalidad fundamental es tratar y/o compensar los déficits y la discapacidad (motora, sensorial y/o neuropsicológica) para conseguir la máxima capacidad funcional posible en cada caso, facilitando la independencia y la reintegración al entorno habitual del paciente en todas sus vertientes (familiar, laboral y social).

Prevención

La Consejería de Sanidad recuerda que la mayor parte de los ictus son atribuibles a factores de riesgo sobre los que se puede actuar. En su prevención está la clave para evitar nuevos casos, su morbilidad y mortalidad.

La edad es uno de los factores de riesgo principales, por lo que se espera que la incidencia siga en aumento, dado el creciente envejecimiento que está experimentando la población. Pero el ictus no afecta únicamente a personas de edad avanzada, ocurre en todos los grupos de edad, incluida la edad pediátrica y adolescencia.

[multiples-actuaciones-emergencias-santa-cruz-palma-sauces\)](#)

3 El PSOE sigue a la espera de que Sodepal dé cuenta del dislate de Emiratos Árabes (/texto-diario/mostrar/5480860/psoe-sigue-espera-sodepal-cuenta-dislate-emiratos-arabes)

PUBLICIDAD

BAZAR IRO

INFORMÁTICA
RECARGAS
PEQUEÑOS
ELECTRODOMÉSTICOS
IMÁGEN Y SONIDO

(https://adserver3.bigapis.net/www/delivery/ck_oaparams=2__bannerid=16163__zoneid=6504__OXLCA=1)

EL PENSADOR



(/texto-diario/mostrar/5474919/solo-22-m-ejecutados-150-m-cabildo-bajo-lupa)

Solo 22 M€ ejecutados de 150 M€; la gestión del Cabildo bajo la lupa

(/texto-diario/mostrar/5474919/solo-22-m-ejecutados-150-m-cabildo-bajo-lupa) Mis preferencias (<https://bigpress.net>)

Así, uno de los pilares de la atención al ictus es el control y tratamiento de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus y la hipercolesterolemia, así como mantener una dieta y actividad física equilibradas, evitando el consumo de tóxicos como tabaco, alcohol, café y otras drogas de abuso, siendo la hipertensión el más relevante, tanto en el ictus isquémico como en el hemorrágico. También influyen factores psicosociales, como condicionantes sociales, de género, económicos y educativos.

Síntomas

Debe sospecharse la posibilidad de estar ante un episodio de ictus si aparecen algunos de los siguientes síntomas:

-Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, entumecimiento o debilidad en una parte del cuerpo.

-Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o las extremidades: pida a la persona que sonría o pídala que sople hinchando los carrillos para comprobar si hay alteración de la simetría de la cara y pídala que levante los dos brazos para comprobar si hay pérdida de la fuerza o de la movilidad en uno de ellos.

-Aparición repentina de confusión o dificultad para hablar o entender: pida a la persona que repita una frase sencilla y compruebe si lo hace correctamente.

-Manifestación brusca de problemas de visión, ceguera o visión doble.

-Manifestación inesperada de dolor de cabeza inusual, de gran intensidad y sin causa aparente.

-Sensación de vértigo intenso, pérdida súbita de equilibrio o déficit de la marcha.

| LUISMI RAMÓN | 10/25/25

COMENTA

EL RINCÓN DE CAROLINA



(/texto-diario/mostrar/5366733/juan-couce-portavoz-augc-canarias-guardia-civil-somos-hermanos-pobres-fuerzas-cuerpos-seguridad-estado)

Juan Couce, portavoz AUGC Canarias: "La Guardia Civil somos los hermanos pobres de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado"

(/texto-diario/mostrar/5366733/juan-couce-portavoz-augc-canarias-guardia-civil-somos-hermanos-pobres-fuerzas-cuerpos-seguridad-estado)

| CAROLINA CALLEJO

LAVADO | 07/15/25

COMENTA

PUBLICIDAD



(https://adserver3.bigapis.net/www/delivery/ck_oaparams=2__bannerid=30778__zoneid=6791__OXLCA=1__

-
-

SANIDAD (/SANIDAD.PHP) LAPALMA (/TAG/LAPALMA) DIARIOPALMERO (/TAG/DIARIOPALMERO)

• La Unidad de Ictus del Insular recibe el premio 'Angels Oro' por alcanzar la excelencia en la atención sanitaria

(/texto-diario/mostrar/5485043/unidad-ictus-insular-recibe-premio-angels-oro-alcanzar-excelencia-atencion-sanitaria)

Madridpress.com

Diario digital independiente de Madrid - Año 24 - N° 8.574

..

Martes, 28 de Octubre de 2025

Es una de las principales amenazas para la salud pública

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

En España se producen unos 90.000 nuevos casos cada año y más de 23.000 personas fallecen



La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora el miércoles, que el ictus "sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública", ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.





Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de muertes en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, recuerda que, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante", explica la doctora M^a Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas".

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

Por otro lado, señalan que la hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus.

No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. "El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala M^a Mar Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.

Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. "Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes, destaca la doctora.

lavanguardia.com

Los neurólogos alertan de que más de 1,5 millones de europeos padecerán un ictus este año

SERVIMEDIA

8-10 minutos

MADRID, 28 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este martes de que más de 1,5 millones de europeos padecerán un ictus este año, y recordó que hasta un 90% de estos casos se podrían evitar con hábitos de vida saludable y control de los factores de riesgo vascular.

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la SEN recordó que el ictus es una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio 'Global Burden of Disease' (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que aumentaron un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la

primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR

A este respecto, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora M^a Mar Freijo, explicó que “el ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante”.

El ictus isquémico, añadió, “se produce cuando un trombo impide u obstruye la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante”.

De hecho, por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas, por lo que “si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas”, advirtió.

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%.

SÍNTOMAS

Por lo tanto, señalaron los neurólogos, acudir a un hospital en cuanto

se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recordó que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención.

Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional Interstroke, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus.

FACTORES DE RIESGO

No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

“El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo”, señaló la doctora Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", remarcó.

Desde la SEN destacaron que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

(SERVIMEDIA)28-OCT-2025 15:34 (GMT +1)ABG/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se conmemora el 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio *Global Burden of Disease (GBD)*, cada año se

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque

solo una atención urgente puede minimizar las sec

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se produzcan los primeros síntomas es fundamental para aumentar las posibilidades de recuperación.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar al servicio de emergencias (112) inmediatamente:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
 - Dificultad repentina para hablar o entender.
 - Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
 - Problemas de coordinación o equilibrio.
 - Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

"El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala Dra. M^a Mat Freijea. *"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus".*

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.



"Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desempeña una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año."

Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la mortalidad ha disminuido en Europa Occidental. Principalmente gracias a la aparición de nuestros tratamientos y a la presencia cada vez mayor de las Unidades de ictus en los principales centros hospitalarios. En todo caso desde la SEN se advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de ictus plenamente operativas y el Código ictus –el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112– solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN trata de impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

Actos del Día del Ictus

Junto con la organización de la II Carrera Popular del Día del Ictus, que tuvo lugar el 26 de octubre en Madrid, y la Jornada "Encuentro Científico y Social sobre Ictus" que también se celebró ayer en Madrid, este año, el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN organiza dos seminarios online, junto con la Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad, a los que se puede acceder de forma libre y gratuita:

- El primero de ellos, "ICTUS: Cada minuto cuenta", se llevará a cabo mañana, 30 de octubre, a las 16:45 horas y se podrá seguir través de esta dirección: <https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=rmf3b3cd2eb6c9ccf1ec12f01f5820d1a0>

El objetivo de esta jornada es fomentar la concienciación social y profesional sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz del ictus.

- El segundo, "Vida después del ICTUS", se celebrará el 6 de noviembre, también a las 16:45 horas, en:

<https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=me98aab9830a0fc22c1fcfb386776257>

En el que se abordarán aspectos como la importancia del acompañamiento y la continuidad asistencial tras el alta hospitalaria.

Ambos seminarios contarán con la participación de representantes de la Estrategia de Ictus del Sistema Nacional de Salud (profesionales y asociaciones de pacientes) y representantes de la Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía, lo que también permitirá transmitir la visión de los pacientes y su entorno, así como dar visibilidad a la labor de las escuelas de salud, cuyo fin último es mejorar la salud de la población.

Desde la SEN confían en que todas estas actividades sirvan para facilitar información y aumentar la visibilidad de esta enfermedad y que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ictus, la de sus cuidadores, así como ofrecer herramientas que permitan disminuir la incidencia del ictus.

#sen #ictus #síntomas #atención #emergencias #mortalidad #día mundial

Autor: IM Médico

Te recomendamos

Enfermería



La Asamblea Regional de Murcia aprueba instar al gobierno a crear la especialidad de Enfermería de Urgencias y Emergencias

20/05/2025

Neurología



"Cerca del 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable"

28/10/2024

Neurología



Ucrania mejora su red de tratamiento de ictus con la instalación de sistemas avanzados de intervención neurovascular de Philips

10/02/2025

I+D+i



El rol crucial del neurorradiólogo en el tratamiento del ictus en emergencias

28/10/2024