

# ICTUS I ESPORT

10 juny, 2021

En l'actualitat, l'ictus constitueix un dels problemes socio-sanitaris més importants en el món occidental. Això és degut a la seva elevada incidència (120.000 casos cada any a Espanya), la seva elevada mortalitat (10-15% en el primer any) i les seqüeles que produeix. Així els ictus, són la principal causa d'incapacitat en les persones adultes, la primera causa de mort en les dones espanyoles i la segona causa global. Produeixen una important demanda de cures que han de ser substituïts per la família del pacient o per institucions públiques o privades, la qual cosa comporta una important inversió econòmica a més d'una pitjor qualitat de vida del pacient i familiars.

Es calcula que en l'actualitat hi ha unes 950.000 persones vives que han patit ictus, de les quals 400.000 tenen algun tipus de discapacitat.

Síntomes de l'ictus:

- Pèrdua brusca de força.
- Pèrdua sobtada de visió.
- Dolor intens de cap.
- Canvi violent en el llenguatge.
- Dificultat per caminar.

**Manifestacions clíniques:**

A diferència de l'infart agut de miocardi, on el dolor és un

síntoma d'alarma fonamental conegut per la immensa majoria de la població, l'ictus solament produeix dolor de cap (cefalea) en un 20% de les ocasions. L'absència de dolor, molt vinculat a la sensació de gravetat, fa que moltes vegades pacients amb símptomes molt alarmants, com el no poder moure una mà, no les reconeixin com una manifestació d'un atac cerebral i no demanen atenció mèdica urgent perdent un temps que potser clau per la recuperació del pacient.

Si bé les manifestacions clíniques de l'ictus solen aparèixer de forma brusca o aguda, la lesió cerebral triga més temps (3-8 hores) en instaurar-se de forma definitiva.

Qualsevol d'aquests símptomes és motiu suficient per acudir a urgències o per trucar al telèfon d'emergències sanitàries 112. La ràpida intervenció mèdica minimitzarà el dany ocasionat per l'accident cerebrovascular, ja que com menys temps estigui sagnant o sense oxigen el teixit natural, menor serà el dany patit. És important recordar que per cada hora que passa d'ençà que la persona pateix un ictus, seria equivalent a un envelliment cerebral de quatre anys.

#### **Factors de risc amb relació a l'activitat física:**

Els ictus passen més freqüentment en persones majors de 65 anys. Però, poden donar-se a qualsevol edat. Així en els darrers anys, hem detectat un augment important del nombre d'ictus que ocorren en menors de 55 anys.

Estudis demostren que aproximadament un 10 % dels ictus que passen a Espanya en persones joves (menors de 55 anys). Aquest augment en joves s'està produint per un mal control dels factors de risc vascular associat a uns mals hàbits de vida. El desconeixement per part dels joves de la catàstrofe personal, familiar, social i laboral que suposa patir un ictus fa que les Unitats d'Ictus atenen cada vegada més pacients per sota de 55 anys.

Sabem que quan una persona sana assoleix els 40 anys sense cap dels factors de risc mencionats anteriorment les probabilitats de tenir un ictus abans dels 80 anys són només d'un 4%, mentre que augmenta fins al 50% en cas de tenir dos o més d'aquests factors. Aquesta falta de conscienciació entre els joves també

fa que desconeguin quins són els símptomes d'un atac cerebral i acudin tard als hospitals.

En un recent estudi comparatiu, les persones físicament actives que feien exercici de lleu o moderada intensitat, en comparació amb les no actives o sedentàries, tenien el doble de probabilitat de tenir un atac cerebral (ictus) lleu en lloc d'un moderat o greu. L'activitat física prèvia a l'atac podria influir en la severitat aguda de l'accident cerebrovascular. L'activitat física té un efecte favorable sobre els factors de risc vascular amb la hipertensió, diabetis mel·lites, l'obesitat, el perfil lipídic i els factors psicosocials, cada un dels quals se sap que afecta el ris d'accident cerebrovascular.

- El 52% de les persones que van tenir accidents cerebrovasculars estaven físicament inactius.
- L'estudi relaciona l'evidència de l'activitat física amb la severitat de l'ictus i la seva recuperació.
- La mitjana d'edat van ser els 73 anys, 45% dones. La majoria va tenir un ictus lleu (94% per obstrucció, 6% per hemorràgia).
- L'ictus va ser més sever en les persones físicament inactives, i menys sever tant en les persones lleus (caminar 4 hores per setmanes o similar) i moderadament actives (2-3 hores d'entrenament setmanal).
- Els resultats suggereixen que tant l'activitat física lleu com moderada són beneficioses.
- L'activitat física prèvia a un ictus, tal com caminar quatre hores setmanals pot tenir un impacte en la severitat de l'ictus.

#### **Tipus de factors de risc que no es poden modificar:**

- Edat.
- Sexe.
- Ètnia – raça.
- Factors genètics/hereditaris.
- Localització geogràfica.
- Baix pes en néixer.
- Estació de l'any i clima.

## **Factors de risc modificables:**

- Hipertensió arterial.
- Tabaquisme i exposició al tabac.
- Alcoholisme.
- Fibril·lació articular i altres cardiopaties embolígenes.
- Diabetis melítis.
- Estenosi carotídia.
- Dislipèmia.
- Malaltia de cèl·lules falciformes.
- Teràpia hormonal postmenopàusica.
- Dieta pobre o inadequada.
- Inactivitat física.
- Obesitat i distribució del greix corporal.