

L'ACCIDENT CEREBROVASCULAR POT PASSAR A QUAalsevol EDAT

29 febrer, 2024



És una evidència, l'accident cerebrovascular (ACV) pot presentar-se a qualsevol edat, malgrat que s'ha de dir que la majoria de les persones que ho pateixen les persones amb més anys. I la majoria que ho pateixen de menys de 65 anys, la majoria és per problemes de salut amb la hipertensió.

Si volem reduir el risc d'un infart cerebral, és necessari fer canvis en el nostre estil de vida. Això inclou fer exercici amb regularitat, mantenir un pes saludable, deixar de fumar i assegurar-se de no beure molt alcohol.

Hi ha una dada que assegurin els metges especialistes: l'exercici redueix a la meitat el risc d'ACV. Per tant, és molt difícil que els esportistes pateixin aquest tipus d'accident si no és per la utilització de

substàncies prohibides.

Uns 30 minuts d'activitat al dia, cinc dies a la setmana, és suficient. I serveix exercitar-se varies vegades al dia en sessions de 10, 15 o 20 minuts.

L'única cosa a la qual hem de fer cas és a la intensitat amb la qual fem aquest exercici.

Els nostres límits

Hem d'establir un equilibri entre la duresa de l'exercici, l'extensió del mateix i la freqüència amb el que el fem.

Qui opta per sessions amb intervals d'alta intensitat asseguren que realitzar curtes explosions d'exercici cada setmana, que poden ser quatre curses de 30 segons en una bicicleta, és una excel·lent manera de mantenir-se en forma. En realitat, si forces el cos al teu límit obtens un millor entrenament. Investigacions asseguren que aquests moments d'alta intensitat provoquen canvis significatius en sèrie de paràmetres de salut, més fins i tot que les convencionals hores d'exercici. Estimulen la capacitat aeròbica i milloren els processos metabòlics del cos.

Però no tota aquesta intensitat en l'exercici és bo per tot el món. Si tens una patologia prescrita hauries de consultar al metge abans de practicar-lo. L'Associació d'Infart Cerebral del Regne Unit també recomana precaució. És important trobar un equilibri entre la intensitat de l'exercici, la seva durada i freqüència. A certes edats no ens hem d'encoratjar.

És més beneficiós practicar amb seguretat un exercici suau durant una bona estona, que no fer-ho vigorosament durant curts períodes de temps, assegura aquesta contrastada Associació.

En canvi, l'exercici periòdic és un factor important per prevenir i recuperar-se de l'ACV. L'exercici vigorós pot fer que esclatin alguns vessaments sanguinis. Els científics encara no saben si només la

pressió alta és la causa més gran d'infart. Fins que no es facin més estudis sobre factors desencadenants específics s'aconsella revisar la pressió arterial i prendre precaucions per tenir-la controlada. I l'exercici pot ajudar.

Escoltar dels senyals

Abans de patir una ACB, habitualment la persona té petits infarts més petits que poden passar desapercebuts.

Quan un accident cerebrovascular és imminent, és cos envia varies senyals d'advertència. Molts infarts cerebrals són precedits per uns més petits coneguts com a atacs isquèmics transitoris (TIA, sigles en angles).

Aquests poden ser silenciosos a causar alguns dels símptomes que es produeixen durant un ACV, com tenir problemes de parla o la sensació de debilitat a la cara i el cos. Però duren pocs minuts i amb freqüència no es prenen de debò.

Una TIA és un senyal que una part del nostre cervell no està rebent suficient sang i corre el risc de tenir un infart en un futur.

Si detectem aquests símptomes, no hi ha cap manera de saber si es tracta d'una TIA o d'un ACV. Per això, si creus que has tingut un TIA avisa ràpidament a emergències. El temps, en aquest greu accident esdevé en quelcom més important.