



**25**  
de mayo

*Día Mundial de la*  
**Enfermedad**  
**Vascular Cerebral**



Secretaría  
de Salud

  @SaludGobPue



Puebla



**Gobierno**  
**de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **Día Mundial de la Enfermedad Vascul ar Cerebral**
- III. **Síntomas**
- IV. **Factores de Riesgo**
- V. **Prevención**



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## I. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Enfermedad Vascular Cerebral (EVC) se define como un síndrome clínico caracterizado por el rápido desarrollo de síntomas y/o signos correspondientes usualmente a afección neurológica focal y que persiste más de 24 horas, sin otra causa aparente que el origen vascular.

De acuerdo con la OMS, la EVC constituye la segunda causa global de muerte, de las cuales 4.95 millones ocurren en países con ingresos medios y bajos. Su tasa de recurrencia a 2 años, va del 10% al 22%, pero puede reducirse hasta en 80% con la modificación de factores de riesgo.

Constituye un problema de salud mundial con tendencia creciente. Según datos de la OMS, la EVC es una importante causa de discapacidad y afectación de calidad de vida, su espectro de afectaciones es muy amplio.



Puebla



## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

Además de las limitaciones físicas, se asocia a problemas en la esfera emocional con alta frecuencia de depresión (> 50%); y o deterioro cognitivo de diverso grado (35%), siendo la segunda causa más frecuente de demencia.

Debido al envejecimiento de muchas poblaciones, especialmente aquellas con rápido crecimiento económico, las proyecciones para el año 2020 sugieren que la enfermedad vascular cerebral se mantendrá como segunda causa de muerte tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo; además, en términos de discapacidad estará entre las primeras cinco causas más importantes de carga por enfermedad.

Antonio Arauz, neurólogo del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez”, de la Ciudad de México, comentó que en el país hay muchas cifras y sub-registros, pero en términos generales el infarto cerebral está entre las primeras cinco causas de muerte con una tasa promedio de 28.8 por cada 100 mil habitantes. Sin embargo, en algunos estados de la República Mexicana encontramos valores extremos como Oaxaca, Veracruz, Ciudad de México, Yucatán y, en el caso **de Puebla, que están por encima del promedio a comparación con los demás estados.**

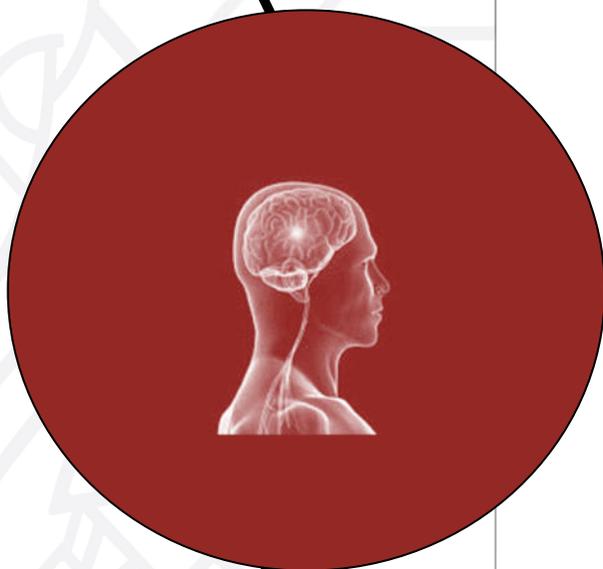


## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud



En México, la enfermedad vascular cerebral ocurre en 118 personas por cada 100,00 habitantes al año, destaca como la causa mas común en adultos y es la quinta causa de muerte de acuerdo con el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez”, de la Secretaría de Salud.

En México, al igual que en otros países en vías de desarrollo, debido a las mejoras en la infraestructura y políticas de salud pública, así como por los avances de la medicina en general, la expectativa de vida al nacer ha mejorado, observando un incremento de la población anciana.

Este panorama anticipa en un futuro inmediato un aumento en la frecuencia de la EVC en este grupo etario. Sin embargo, al momento es poco lo que conocemos de la EVC en pacientes mayores de 75 años en nuestro medio.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



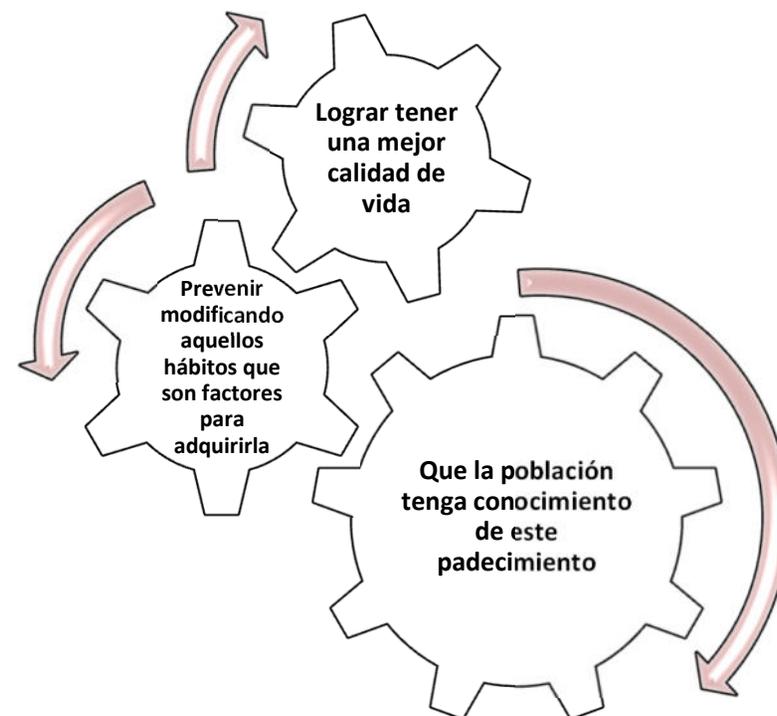
Secretaría  
de Salud

## II. Día Mundial De la Enfermedad Vascolar Cerebral

El 25 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Enfermedad Vascolar Cerebral, a la cual se le conoce comúnmente como “embolia, infarto o derrame cerebral”

En el mundo, es la segunda causa de muerte y la primera de invalidez, cuando alguien sufre de este padecimiento por primera vez el riesgo de morir es del 30 por ciento

Entre los principales objetivos del Día Mundial de la Enfermedad Vascolar Cerebral se encuentran los siguientes:





**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

### III. Enfermedad Vascolar Cerebral

¿Qué es la Enfermedad Vascolar Cerebral?

**Definición:** *La enfermedad Vascolar Cerebral o evento vascular cerebral (EVC) es un enfermedad que se presenta de manera súbita y es ocasionada por una alteración directa en el flujo de los vasos sanguíneos del cerebro*

El evento vascular cerebral se puede presentar de dos tipos.

- **Trombótico o infarto cerebral:** más comúnmente conocida como embolia, la cual es ocasionada por la obstrucción súbita del flujo de sangre de un vaso sanguíneo del cerebro a consecuencia de un coagulo generalmente de grasa.
- **Hemorrágico:** mejor conocida como derrame cerebral ocasionada por la ruptura y sangrado consecuente de un vaso sanguíneo del cerebro, siendo este el tipo más comúnmente asociado a una elevación de presión arterial.





# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## Algunos signos de alarma son:

- Entumecimiento, debilidad o parálisis de la cara, el brazo o la pierna, en uno o ambos lados del cuerpo y que aparece en forma repentina.
- Ocurrencia súbita de visión borrosa o reducción de la visión en uno o ambos ojos.
- Aparición brusca de mareos, pérdida del equilibrio o caídas sin explicaciones.
- Incapacidad repentina para comunicarse ya sea por dificultad para hablar o entender , acompañada por balbuceo.
- Aparición súbita de dolor de cabeza, de gran intensidad y sin causa conocida.

Estos signos de alarma pueden durar solo unos minutos y luego desaparecer, o pueden preceder a un EVC de mayores consecuencias y requieren atención médica inmediata.

Un evento vascular cerebral es una emergencia médica y cada minuto cuenta, ya que cuanto más tiempo dure la interrupción del flujo sanguíneo hacia el cerebro, es mayor el daño, por lo que la atención inmediata puede salvar la vida de la persona y reducir los efectos, que pueden ser desde leves hasta severos, e incluyen parálisis, problemas de raciocinio, del habla, de visión y en la coordinación motora.



Puebla



# Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría  
de Salud

## IV. Factores de riesgo

Se dividen en:



### No modificables

- La edad.
- El sexo.



### Contribuyentes

- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Inactividad física
- Obesidad



### Modificables o tratables

- Presión arterial alta
- Diabetes Mellitus
- Niveles de colesterol elevados





# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

Obesidad  
(colesterol  
elevado)



Sedentarismo  
(poca  
actividad  
física)



Toxicomanías  
(tabaquismo,  
drogas,  
alcoholismo)



**TIENEN QUE  
VER CON EL  
ESTILO DE  
VIDA**





# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## V.- Prevención

### Conocer la tensión arterial

- La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo en la aparición de la EVC. Tener la tensión arterial alta puede multiplicar por cuatro las probabilidades de sufrir un EVC ya que obliga a nuestro corazón y arterias a hacer un esfuerzo extra para que la sangre llegue a todas las células de nuestro cerebro. Conviene tenerla vigilada y controlada.

### Realizar ejercicio físico con regularidad

- El ejercicio físico es clave para mantener un corazón fuerte y unas arterias limpias, los mejores aliados en la prevención de la EVC. Evitar el sedentarismo es una prioridad. Realizar 150 min de actividad física regular a la semana ayuda al corazón para recibir la dosis de ejercicio que necesita.

### Dejar el tabaco

- El tabaco eleva de una manera vertiginosa el riesgo de sufrir un EVC y es el principal factor de riesgo que se encuentra en personas jóvenes que lo han sufrido.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## Conocer los niveles de colesterol y tensión.

- El colesterol, junto con el tabaco son los principales causantes de creación de placa arterioesclerótica, favoreciendo la aparición de obstrucciones en las arterias que riegan el cerebro. Una sencilla analítica puede ayudarnos a conocer nuestros niveles y reducir el nivel de colesterol.

## Cuida tu peso

- La obesidad suele llevar asociada problemas como el colesterol o el sedentarismo y también enfermedad coronaria. Bajar de 5 a 10 % del peso actual puede reducir significativamente estos factores de riesgo.

## Control de glucosa

- La Diabetes Mellitus, además de reducir la capacidad del páncreas para producir insulina, afecta a los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, haciendo que aumente la probabilidad de sufrir un EVC.

## Reducir el estrés

- El estrés crónico aumenta por cuatro la posibilidad de sufrir un EVC a lo largo de la vida. Tener un carácter “temperamental” con picos de estrés, también aumentar la probabilidad de sufrir una crisis hipertensiva y de tener un EVC.



Puebla  
1519



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## **Mantener un ánimo sereno y positivo**

- Cultivar emociones como la serenidad, la calma, y mantener un estado de ánimo tranquilo y positivo pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir un EVC, ya que ayudan a reducir la tensión arterial y reparar el sistema cardiovascular.

## **Conocer las señales de alarma**

- Detectar un EVC a tiempo puede salvarte la vida y prevenir la aparición de secuelas. Experimentar la sensación de acorchamiento en la mano, o pierna o en la mitad del cuerpo. Balbucear y no ser capaz de hablar, o decir palabras sin sentido. Sentir un lado de la cara dormido. Perder la visión de un lado. Dolor de cabeza persistente acompañado de vómitos que no identificamos como habitual en nosotros.

## **Aumentar la reserva cognitiva**

- Leer, aprender un idioma, aprender cosas nuevas, escribir un diario, hacer tareas bimanuales, son experiencias que hacen a nuestro cerebro más resistente frente a las posibles secuelas de un EVC. Es lo que se conoce como reserva cognitiva. Hacer todas estas cosas no puede ayudarte a prevenir un accidente cerebrovascular, pero sí puede ayudarte a minimizar tus secuelas y hacer que tu recuperación sea significativamente mejor.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## Directorio

### **Jorge Humberto Uribe Téllez**

Secretario de Salud y Directora General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Laura Cecilia Jaramillo y Cuautle**

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona A  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Antonio Martínez García**

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Eduardo Ramón Morales Hernández**

Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Alfonso Humberto García Córdova**

Subdirector de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Elaborado por:**

**Departamento de Enfermedades Crónico No Transmisibles**

y

**Departamento de Promoción de la Salud**

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla



Puebla