



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

El derrame cerebral en la mujer

¿Sabía Ud. que el derrame cerebral es la segunda de las causas de muerte y una de las más importantes causas de discapacidad en el mundo? ¿Sabía Ud. que por derrame cerebral mueren más mujeres que hombres? Y, ¿sabía Ud. que el derrame cerebral puede evitarse en gran medida? Su prevención comienza por el conocimiento: de lo que es ese derrame, qué aumenta el riesgo de sufrirlo, y cuál es la mejor manera de actuar para contrarrestar los factores de riesgo.

¿Qué es el derrame cerebral?

El derrame cerebral, es un tipo de enfermedad cardiovascular caracterizada por una pérdida súbita de la función cerebral. Esa pérdida de función está causada por una interrupción del riego sanguíneo al cerebro (derrame cerebral isquémico), o por la ruptura de vasos sanguíneos cerebrales (derrame hemorrágico). Como las neuronas del sector afectado mueren, pueden causar efectos diversos según la región del cerebro que haya sido dañada y la extensión del daño.

Un derrame cerebral puede afectar a las emociones, al comportamiento y a la personalidad del paciente, y a su capacidad de moverse y de coordinar sus movimientos, de comunicarse, de planificar, de razonar, de comprender, de recordar, etc.ⁱ El derrame cerebral cambia súbitamente vidas, familias y relaciones. Y, en conjunto, impone una importante carga económica a las comunidades y a la sociedad.

¿Por qué nos centramos en la mujer?

El derrame cerebral es un problema importante de salud tanto para las mujeres como para los hombres. Sin embargo, tradicionalmente se ha considerado una

enfermedad masculina: percepción errónea y peligrosa. En los países en desarrollo, la

mitad de los fallecimientos de mujeres de más de 50 años se debe a enfermedades coronarias y derrames cerebrales.ⁱⁱ Y en los Estados Unidos, una de cada 2,5 mujeres muere de enfermedad coronaria, derrame cerebral u otra enfermedad cardiovascular, mientras que una de cada 30 muere de cáncer de mama.ⁱⁱⁱ A pesar de esto, sólo el 13% de las mujeres estadounidenses creen que la enfermedad coronaria y el derrame cerebral son la mayor amenaza para la salud de la mujer y las encuestas muestran que el conocimiento que las mujeres tienen de los síntomas del derrame cerebral es escaso.^{iv}

Entre quienes sobreviven a un derrame cerebral, es más probable que las mujeres tengan resultados peores que los hombres. De las personas mayores de 65 años que sobreviven a un derrame cerebral la mayoría son mujeres,^v y como la esperanza de vida de las mujeres es mayor, las que sobreviven a un derrame son más susceptibles que los hombres de vivir solas. Esto significa que la estancia hospitalaria de una mujer, en general, suele ser más larga que la de un hombre. Las mujeres también tienen más probabilidades de ser trasladadas a un centro de cuidados de cuidados crónicos que de volver a casa o de iniciar una rehabilitación,^{vi} lo que afecta de forma significativa a su independencia y calidad de vida.



¿Es Ud. persona en riesgo?

Determinados factores pueden ponerle en situación de mayor riesgo de derrame cerebral. Un factor de riesgo es un elemento en su condición física, historia familiar o estilo de vida, que aumenta las posibilidades de sufrir la enfermedad.^{vii} Aun cuando hombres y mujeres comparten muchos factores de riesgo de derrame cerebral, las mujeres tienen otros factores de riesgo específicos de su sexo. Por ejemplo, la terapia de sustitución hormonal y el uso de píldoras de control de la natalidad, sobre todo cuando van unidas al hábito de fumar, hacen que aumente el riesgo de derrame cerebral.^{viii} La mayoría de los factores de riesgo pueden modificarse, tratarse o controlarse, pero algunos no. Cuantos más factores de riesgo tenga una persona, mayores son sus probabilidades de sufrir un derrame cerebral.

Los factores de riesgo que pueden modificarse^{ix} son:

- La hipertensión
- La diabetes
- El hábito de fumar, especialmente cuando va unido al empleo de anticonceptivos orales
- Las enfermedades coronarias
- La fibrilación auricular (tipo de ritmo cardíaco irregular)
- La obesidad y el exceso de peso
- La inactividad física
- Una dieta poco saludable
- El estrés
- La ingesta excesiva de alcohol
- Los niveles altos de colesterol total
- Los niveles altos de triglicéridos
- La depresión
- Los “mini ataques” (conocidos también con el nombre de Ataques isquémicos transitorios)

- Los factores de riesgo que no pueden modificarse^x son:
 - Edad avanzada
 - Género
 - Etnia / raza
 - Antecedentes familiares de derrames cerebrales en adultos jóvenes
 - Derrames cerebrales anteriores.

Su objetivo ha de ser la prevención

Las enfermeras y los médicos pueden ayudar a Ud. a evaluar su riesgo de derrame cerebral. Al hablar de los factores de riesgo y de la manera de reducirlos, Ud. está dando un paso importante para controlar mejor su salud. Asimismo, puede reducir el riesgo de derrame cerebral siguiendo estas recomendaciones:^{xi}

- Vigilar de forma periódica la tensión arterial y seguir un tratamiento si ésta es elevada.
- Dejar de fumar o no empezar a hacerlo.
- Iniciar y mantener un programa de ejercicio regular.
- Seguir una dieta alimentaria equilibrada que sea baja en grasas saturadas, que incluya grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas y sea rica en frutas, legumbres y hortalizas, pescado o ácidos grasos omega-3 (que se encuentran en la caballa, las truchas de agua dulce, los arenques, las sardinas, el bonito y el salmón), cereales integrales y frutos secos.
- Mantener un peso saludable.
- Limitar la ingesta de alcohol.

Como puede verse, adoptar un estilo de vida más saludable ayuda a reducir el riesgo de derrame cerebral. Pero ciertos factores de riesgo pueden hacer preciso el tratamiento preventivo, como el empleo de anticoagulantes, o la eliminación quirúrgica de los vasos sanguíneos bloqueados.^{xii} Por este motivo es importante hablar de su estado de salud con su enfermera o con su médico.

En tanto que madres, hermanas, esposas y amigas, las mujeres también pueden influir en la conformación de comportamientos de estilo de vida sanos y alentar a otras personas a seguirlos, especialmente a los jóvenes. Muchos factores de riesgo de derrame cerebral están determinados, en gran medida, por los comportamientos aprendidos durante la infancia y que se han mantenido en la edad adulta, como fumar, una dieta pobre y la falta de ejercicio. Por ejemplo, la actividad física disminuye acentuadamente en la adolescencia, especialmente en el caso de las niñas.^{xiii} La prevención del derrame cerebral debe comenzar pronto.

Conocer las señales de alarma del derrame

Tan importante como saber prevenir un derrame es saber reconocerlo, porque cuando Ud. o algún conocido sufra un derrame cerebral, el tiempo es esencial. Pida inmediatamente ayuda médica de urgencia. Si consigue unos cuidados inmediatos, pueden minimizarse el daño cerebral y reducirse la discapacidad e inclusive evitarse la muerte. Entre las señales de alarma del ataque cerebral figuran las siguientes:

- Debilidad o adormecimiento repentino de la cara, del brazo o de la pierna, en especial en un lado del cuerpo.
- Confusión, dificultades para hablar o comprender, repentinas.
- Visión borrosa repentina, en uno o en ambos ojos.
- Dificultad repentina para andar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación.
- Dolor de cabeza grave y repentino sin causa conocida.^{xiv}

Tratamiento

Una vez diagnosticado el derrame cerebral, su tratamiento intensivo varía en función del tipo de derrame experimentado. Si se ha bloqueado un vaso sanguíneo por un coágulo, como ocurre en los derrames isquémicos, ha de administrarse terapia con un medicamento “anticoagulante” dentro de las tres primeras horas del comienzo del derrame, para que su acción sea óptima.^{xv} En caso de que haya derrame, como en las hemorragias cerebrales, puede estar recomendada la cirugía o un procedimiento endovascular menos invasivo: en ese procedimiento se

dirige un catéter al lugar dañado, a través de una de las principales arterias del brazo o de la pierna.

Los cuidados a más largo plazo dependen de la amplitud del derrame y del grado de discapacidad. Sencillamente, los derrames son diferentes en cada persona. Algunas se recuperan bien y pueden volver a casa, mientras que otras han de hacer frente a una vida radicalmente distinta. En concreto, las personas con discapacidad se enfrentan, a semanas, meses y quizás años de rehabilitación, de nuevo aprendizaje y de frustración. Son frecuentes los sentimientos de depresión y de inutilidad. Pero los pequeños avances pueden ser fuente de grandes alegrías, y hay que celebrarlos. La esperanza es importante. También las familias han de adaptarse a un ritmo distinto y a un ser querido que ha cambiado. Se preguntan si la vida volverá algún día a la normalidad y cuando será ese día. Quizá no sea así. La fatiga es habitual, especialmente en los miembros de la familia que asumen la responsabilidad de dispensar los cuidados. Las familias fuertes y flexibles encuentran poco a poco el modo de apoyarse unos a otros al tiempo que prestan apoyo al ser querido. Los grupos de ayuda familiar y de prestación de cuidados pueden ser de ayuda para las familias con dificultades para salir adelante. Como siempre, los profesionales de atención de salud pueden facilitar información y orientación directa hacia los recursos adecuados.

Un dato

En todo el mundo, 15 millones de personas sufren ataques cada año. De ellas, 5 millones mueren y otros 5 millones quedan discapacitados de manera permanente.¹

Recursos

Organización Mundial de la Salud y Centros de lucha y prevención de las enfermedades, Departamento de Salud y servicios humanos de los EE.UU. (2004). *En Atlas de la enfermedad cardiaca y el derrame cerebral*. Puede bajarse de la red en la dirección: www.who.int/cardiovascular_diseases/resources/atlas/en

Federación mundial de cardiología: www.worldheart.org

Asociación estadounidense de cardiología: www.americanheart.org

Asociación estadounidense contra el derrame cerebral: www.americanstroke.org

Fundación del Canadá contra el ataque cardiaco y el derrame cerebral: www.heartandstroke.ca

Asociación contra el derrame cerebral, Reino Unido: www.stroke.org.uk

-
- ⁱ Fundación del Canadá contra el ataque cardíaco y el derrame cerebral. ¿Qué es el derrame cerebral? Consultado en marzo de 2005 en: www.heartandstroke.ca (click on 'Stroke', then 'General Info', then 'What is a Stroke?').
- ⁱⁱ Federación mundial de cardiología. La mujer, la enfermedad y el derrame cerebral [Hoja inf.]. Consultado en marzo de 2005 en: www.worldheart.org/press-factsheets.php (click on 'Women').
- ⁱⁱⁱ Asociación estadounidense de cardiología. Conocer el corazón y el derrame cerebral. Consultado en marzo de 2005 en: www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2787
- ^{iv} Asociación estadounidense de cardiología. Datos sobre la mujer y las enfermedades cardiovasculares. Consultado en marzo de 2005 en: www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2876.
- ^v Brigham and Women's Hospital. La mujer y el derrame cerebral: Lo que hay que saber sobre derrame cerebral. Consultado en marzo de 2005 en: www.brighamandwomens.org/patient/womenandstroke.asp.
- ^{vi} Red canadiense para la salud de la mujer. La mujer y el derrame cerebral. Consultado en marzo de 2005 en: www.cwhn.ca/resources/kickers/stroke.html.
- ^{vii} Fundación del Canadá contra el ataque cardíaco y el derrame cerebral. Factores de riesgo del derrame cerebral. Consultado en marzo de 2005 en: www.heartandstroke.ca (click on 'Stroke', then 'Risk Factors').
- ^{viii} Organización Mundial de la Salud. La mujer: ¿Es un caso especial? En Atlas de la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral, Ginebra, OMS, Septiembre de 2004, pág.42.
- ^{ix} Asociación estadounidense contra el derrame cerebral. Factores de riesgo del derrame cerebral. Consultado en marzo de 2005 en: www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=4716; Organización Mundial de la Salud. La mujer: ¿Es un caso especial? En Atlas de la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral, Ginebra, OMS, Septiembre de 2004, pág.42.
- ^x Ibid (Asociación estadounidense contra el derrame cerebral).
- ^{xi} Brigham and Women's Hospital. La mujer y el derrame cerebral: Lo que hay que saber sobre derrame cerebral. Prevención del derrame cerebral. Consultado en marzo de 2005 en: www.brighamandwomens.org/patient/womenandstroke.asp.
- ^{xii} Asociación estadounidense contra el derrame cerebral. Tratamientos intensivos y preventivos. Consultado en marzo de 2005 en: www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=2532.
- ^{xiii} Organización Mundial de la Salud. Los factores de riesgo empiezan en la infancia y juventud. En Atlas de la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral, Ginebra, OMS, Septiembre de 2004, pág. 26.
- ^{xiv} Asociación estadounidense contra el derrame cerebral. Aprender a reconocer un derrame: porque perder tiempo es poner en peligro el cerebro. Consultado en marzo de 2005 en: www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=1020.
- ^{xv} Asociación estadounidense contra el derrame cerebral. Tratamientos intensivos y preventivos. Consultado en marzo de 2005 en: www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=2532.