

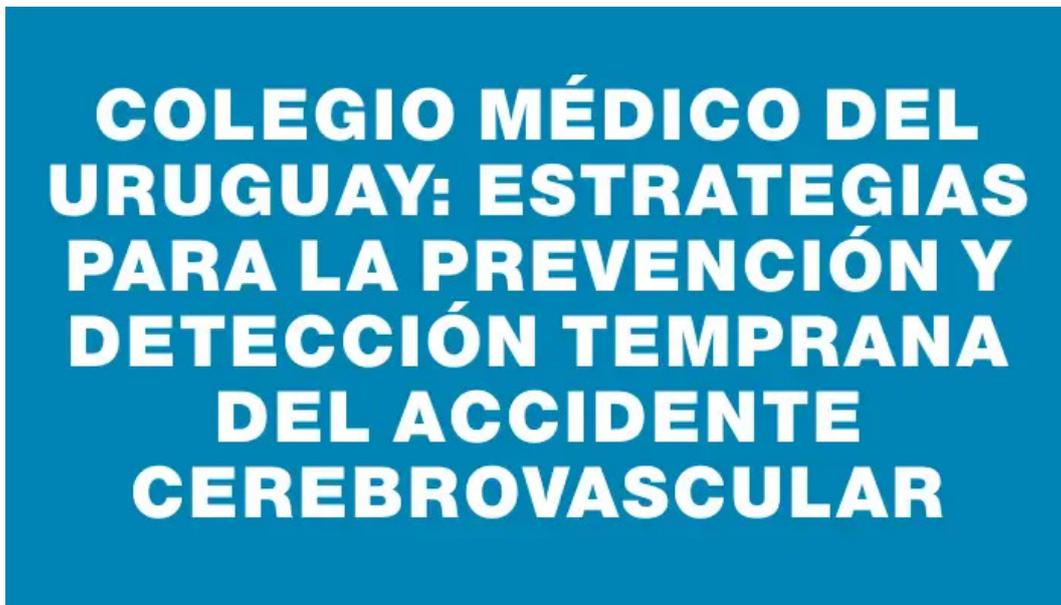
## Colegio Médico del Uruguay: Estrategias para la prevención y detección temprana del accidente cerebrovascular

General



Publicada el: 12/03/25	Visitas: 86
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 65	Puntaje: 4.6

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/colegio-medico-del-uruguay-estrategias-para-la-prevencion-y-deteccion-temprana-del-accidente-cerebrovascular\\_20455.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/colegio-medico-del-uruguay-estrategias-para-la-prevencion-y-deteccion-temprana-del-accidente-cerebrovascular_20455.php)



*General*

*Colegio Médico del Uruguay: Estrategias para la prevención y detección temprana del accidente cerebrovascular*

**Colegio Médico del Uruguay: Iniciativas claves para prevenir y detectar a tiempo el accidente cerebrovascular**

**Prevención del Accidente Cerebrovascular: Una Prioridad de**

## Salud Pública

El accidente cerebrovascular (ACV) se posiciona como una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel global.

Este evento ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se ve interrumpido, lo que puede suceder por la obstrucción de una arteria (ACV isquémico) o por la ruptura de un vaso sanguíneo (ACV hemorrágico).

La detección temprana y una respuesta rápida son cruciales; pueden determinar la diferencia entre la vida y la muerte, así como entre una recuperación completa o la posibilidad de secuelas severas.

### Medidas de Prevención Primaria del ACV

Aunque ciertos factores de riesgo para el ACV, como la edad y la genética, son inmodificables, existen múltiples medidas que pueden implementarse para disminuir el riesgo de sufrir este tipo de evento: Control de la presión arterial: La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo asociado al ACV.

Es esencial medir la presión arterial de forma regular y mantenerla en niveles saludables mediante una alimentación equilibrada, ejercicio físico y, si es necesario, medicación adecuada.

Alimentación saludable: Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, contribuye a reducir tanto el colesterol como la presión arterial.

Se aconseja limitar el consumo de sal, grasas saturadas y productos ultraprocesados.

Actividad física regular: Realizar ejercicio moderado al menos tres veces por semana mejora la circulación sanguínea y ayuda a controlar factores de riesgo como la obesidad y la diabetes.

No fumar y evitar el consumo excesivo de alcohol: El tabaco compromete la salud de los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de formación de coágulos. Por su parte, el alcohol en exceso puede contribuir al desarrollo de hipertensión y otros problemas cardiovasculares.

Control de la diabetes: Las personas con diabetes presentan un mayor riesgo de sufrir un ACV.

Es fundamental mantener los niveles de glucosa controlados, a través de una adecuada alimentación, actividad física y tratamiento médico si se requiere.

Manejo del estrés: El estrés crónico y la ansiedad pueden incrementar la presión arterial y el riesgo de ACV, por lo que es importante adoptar técnicas de manejo del estrés.

Control del colesterol: Mantener niveles adecuados de colesterol también es vital para reducir el riesgo de ACV.

Control del pulso: Es recomendable chequear el pulso regularmente para detectar irregularidades que puedan indicar la presencia de arritmias.

La implementación de estas medidas de prevención puede jugar un papel

fundamental en la reducción de la incidencia de accidentes cerebrovasculares, mejorando así la salud pública y la calidad de vida de la población.

Fuente: El Telegrafo

## Imágenes



*Colegio medico del uruguay estrategias para la prevencion y deteccion temprana del accidente cerebrovascular*

## Tags

*factores, regular, niveles, arterial, ejercicio, accidente, cerebrovascular, medidas, detectar, equilibrada, colesterol, diabetes*

## Noticias relacionadas

**3.9 \*** *Las flamantes autoridades del Colegio Médico del Uruguay asumen y enfrentan importantes desafíos por delante*

**4.9 \*** *Las recientes elecciones en el Colegio Médico del Uruguay marcan el inicio de una nueva gestión y los retos que enfrentan*

**3.6 \*** *Diabetes: Más de 1,5 millones de vidas se pierden anualmente a raíz de esta enfermedad a nivel global*

**3.6 \*** *La diabetes tipo 1 y su vínculo con la insulinodependencia*

**3.5 \*** *La diabetes en aumento: ya afecta a más del 8% de la población uruguaya*

**4.4 \*** *El Colegio Médico del Uruguay: Protagonista en la atención sanitaria del país*

**4.8 \*** *Día Internacional de la Diabetes: una realidad que afecta a 300.000 uruguayos y merece nuestra atención*

**3.7 \*** *Investigación revela que más de 800 millones de adultos padecen diabetes, y la mitad de ellos no recibe tratamiento farmacológico*

**3.6 \*** *Dr. Ricardo Diez: El papel del ejercicio en la salud y prevención de enfermedades en adultos mayores*

**4.8 \*** *El cuestionado límite de 21 años para la subvención de dispositivos de medición de diabetes carece de base científica*

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos

internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo