



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# Actividad física y prevención del ictus



**Autor: Rachel Dankner, Licenciada en Medicina, M.P.H.**

Uno de los principales objetivos a la hora de reducir la incidencia del ictus es controlar los factores de riesgo vascular como, por ejemplo, hipertensión, diabetes, dislipidemia, abandono del tabaquismo, seguir una dieta sana y

practicar ejercicio aeróbico. Entre los numerosos beneficios de la actividad física se encuentra la prevención del ictus. Se estima que los factores de riesgo modificables como, por ejemplo, la reducción de peso, una dieta de bajo riesgo, una actividad física regular, el abandono del tabaquismo y un consumo moderado de alcohol pueden reducir el riesgo de ictus en un 50 % o más. Los beneficios del ejercicio físico regular se conocen desde la antigüedad y entre ellos se incluyen la reducción del riesgo de hipertensión y el tratamiento de la misma, la prevención y el tratamiento de la diabetes mellitus de tipo 2, la prevención y mejora de los síntomas de depresión, el mantenimiento de un peso corporal saludable y el tratamiento de la obesidad, y la mejora del sueño. La actividad física es eficaz en la prevención del proceso aterosclerótico que desemboca en las enfermedades coronaria y vascular periférica. Es probable que el efecto protector del ejercicio se haga notar incluso en las enfermedades cerebrovasculares y en el deterioro cognitivo. Entre los mecanismos de protección y prevención inducidos por la actividad física se incluyen una mejora del flujo sanguíneo a los órganos del cuerpo.

Esto se debe al efecto beneficioso que una buena forma física tiene sobre la función cardíaca y sobre el crecimiento de los vasos sanguíneos y su salud: la actividad física impide el estrechamiento y la obstrucción de los mismos. El ejercicio físico también es responsable de una mejor recuperación de los daños ocasionados a los vasos sanguíneos por procesos inflamatorios que, por ejemplo, son más habituales en fumadores. La reducción del estrés también es otro mecanismo potencial de crecimiento vascular que mejora los mecanismos de reparación y regeneración en el cerebro. Además, la actividad física desempeña un papel en el funcionamiento saludable de la membrana interna de las arterias, esencial para que tenga lugar un riego sanguíneo sano a los riñones, al músculo cardíaco y al cerebro. Cuando dicho riego sanguíneo se compromete por exposición a los factores de riesgo mencionados anteriormente (tabaquismo, hipertensión, glucosa alta en sangre, etc.) podría producirse un evento agudo como, por ejemplo, un ataque al corazón o un ictus. Las personas que practican ejercicio físico y que aun así sufren un ictus muestran menos daños cerebrales y se recuperan con más rapidez.

Si se tienen en cuenta los altos niveles de sedentarismo que prevalecen en la población en general, un aumento de la actividad física podría tener un efecto significativo en la reducción de los episodios de ictus. Existen muchas directrices

de salud pública relativas a la cantidad de actividad física recomendada para mantener una salud óptima. La intensidad y cantidad óptimas de ejercicio físico antes y después de un ictus aún no están bien determinadas, aunque unos niveles moderados de actividad ya resultan beneficiosos. La bibliografía publicada sugiere que los hombres logran una mayor reducción del riesgo de ictus cuando practican ejercicio físico con una intensidad de moderada a elevada como correr o nadar, mientras que las mujeres se benefician de una mayor cantidad de actividad física de baja intensidad, como caminar. Se recomienda que la gente practique al menos 40 minutos al día de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa (caminar rápidamente, correr...) tres o cuatro días por semana para mantenerse sanos y prevenir un evento agudo como el ictus. Puesto que el riesgo de ictus aumenta con la edad, también es importante mantener un programa de actividad física semanal equilibrado y amplio que incluya fuerza muscular, flexibilidad y entrenamiento del equilibrio. Estos cuatro elementos de un programa de ejercicio físico son imprescindibles para mantener un óptimo funcionamiento físico y un bienestar a lo largo de toda la vida.

## Desarrollado por



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)

- Política de cookies
- Contacto

- Facebook
- X
- RSS