SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- 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

La importancia del ejercicio físico después de un ictus

Las personas que han sufrido un ictus o un AIT (accidente isquémico transitorio), con frecuencia llamado «mini ictus», tienen un mayor riesgo de padecer otro ictus

en el futuro. Un estudio confirmó que hay un 20% de probabilidades de recaída en los primeros cinco años (1). Entre los factores que reducen el riesgo de recaída de ictus se incluye la cantidad de deporte que se practica. Además de ser bueno para prevenir un primer ictus, hacer 30 minutos de actividad física de forma regular, como andar o practicar jardinería tres o cuatro veces por semana, reduce el riesgo de muerte temprana en un 54% (2).

El ejercicio protege contra el ictus

Después de un ictus, las personas son menos proclives a practicar ejercicio regular debido al cansancio, la depresión y la distancia de los lugares para hacer ejercicio (3). No obstante, las investigaciones muestran que el ejercicio físico es una útil herramienta de rehabilitación. Los expertos recomiendan que los supervivientes de un ictus lleven a cabo un entrenamiento cardiovascular, de flexibilidad y coordinación como, por ejemplo, yoga y pesas, para mejorar la aptitud física, el equilibrio y la capacidad de caminar (4).

Entrenar dos o tres veces por semana reduce el riesgo de ictus

Al margen del debate sobre la duración e intensidad óptimos del ejercicio físico, existe un consenso general sobre los beneficios para prevenir nuevos ictus. Hacer tres o cuatro sesiones semanales de ejercicio físico aeróbico de intensidad entre moderada y alta mejora la capacidad física general, la capacidad de caminar y la independencia y al mismo tiempo reduce los factores de riesgo asociados con el ictus (5).

La actividad física después de un ictus puede mejorar la función cerebral

Los problemas cognitivos son muy comunes después de un ictus. Los problemas de coordinación mano-ojo, de concentración o de memoria pueden ser muy frustrantes para el superviviente de ictus y su familia. No obstante, algunos informes sugieren que el ejercicio puede desempeñar un papel decisivo en la mejora de la función cerebral tras un ictus, donde los beneficios cognitivos se ven tan solo en 12 semanas incluso en los pacientes con ictus de larga duración (6).

El ejercicio aeróbico ayuda a prevenir nuevos ataques

Puesto que la experiencia, la edad y el grado de discapacidad varían de un superviviente de ictus a otro, es difícil hacer recomendaciones generales de ejercicio físico. Sin embargo, se ha comprobado que el ejercicio aeróbico como parte de la rehabilitación de un ictus tiene beneficios óptimos para el corazón y el cerebro, a la vez que reduce el riesgo de eventos recurrentes El ejercicio que hace latir el corazón mejora el flujo sanguíneo a todos los órganos del cuerpo, lo que ayuda a reducir las probabilidades de un estrechamiento de las arterias y de coágulos que pueden derivar en un ictus (5).

Existen varias maneras de adaptar el ejercicio tras un ictus

Muchos supervivientes de ictus no podrán recuperar el nivel de ejercicio físico del que gozaban anteriormente. Sin embargo, una pequeña cantidad de ejercicio regular puede ayudar a mantener la mente y el cuerpo sanos. Empezar a practicar ejercicio en posición sentada, como en una bicicleta estática, es una buena forma de superar problemas de equilibrio, mientras que las artes marciales como el Tai Chi, centradas en movimientos lentos y coordinados, son buenas para mejorar la concentración y el equilibrio.

Referencias:

1. *Jona T. Stahmeyer, Sarah Stubenrauch, Siegfried Geyer, Karin Weissenborn, Sveja Eberhard. The Frequency and Timing of Recurrent Stroke: An Analysis of Routine Health Insurance Data.Dtsch Arztebl Int. 2019 Oct; 1, 116(42): 711–777. Published online 2019 Oc.*
2. *American Academy of Neurology. People with stroke who walk 30 minutes per day may have 54% lower risk of early death. 2021.*
3. *Bruno Debora Pacheco et.al. Perceived barriers to exercise reported by individuals with stroke, who are able to walk in the community. P331-337. 2019 May 22. Disability and Rehabilitation. Vol 43. 2021 issue 3.*
4. *Saunders DH et. al. Physical Fitness training for stroke survivors.*

Cochrane. 2020.
5. *Peter L Prior, Neville Suskin. BMJ Journals, Stroke And Vascular Neurology. Vol 3. Issue 2. 2020 Nov 26.*
6. *Lauren E Oberlin et. al. Effects of physical activity on post-stroke cognitive function: a meta-analysis of randomized controlled trials.Stroke. 2017 and 3093–3100., 48(11).*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

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

Con el apoyo de una beca formativa de

AMGEN

Enlaces

- Condiciones de uso
- Política de privacidad
- Política de cookies
- Contacto

- Facebook
- X

- RSS