



- 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

La verdad sobre el ictus y el ejercicio



¿Sabía que casi una cuarta parte de todas las muertes por cardiopatías e ictus podrían evitarse cada año cambiando ciertos estilos de vida? (1) Según los estudios, de todas las cosas que podemos cambiar, el ejercicio físico es clave a la hora de reducir el riesgo de problemas de salud como hipertensión, diabetes, obesidad, depresión e ictus (2). Estos son los motivos por los que el ejercicio es

tan importante a la hora de reducir el riesgo de ictus:

1. El ejercicio evita daños en los vasos sanguíneos

El ejercicio físico no solo mejora nuestro aspecto exterior, sino que también desempeña un papel crucial en nuestro interior. El ejercicio contribuye a impedir la acumulación de placa en las arterias. Básicamente, a la vez que mejora el flujo sanguíneo a todos los órganos del cuerpo, el ejercicio interrumpe el proceso de estrechamiento y obstrucción de los vasos sanguíneos que puede provocar una enfermedad cardíaca (2). Es probable que estos efectos protectores también sean beneficiosos para la prevención del ictus y de los problemas de función cerebral.

2. El ejercicio puede reducir el riesgo de ictus en un 20%

Los estudios muestran que practicar una actividad física, sea cual sea, es mejor que no practicar ninguna. Además, cuanto más intenso sea el ejercicio y mayor sea su duración, mayores serán los beneficios. La salud de un adulto se beneficia al máximo cuando invierte al menos 150 minutos por semana en ejercicio moderado, como caminar a paso ligero, o 75 minutos por semana en ejercicio intenso, como correr (2).

3. El ejercicio mejora la recuperación de quienes han sufrido un ictus

El ejercicio es igual de beneficioso antes o después de un ictus. Las personas que practican ejercicio físico regular y que, aun así, han sufrido un ictus muestran menos daños cerebrales y se recuperan con más rapidez. Además, quienes iniciaron un plan de actividad física tras un ictus empezaron a notar efectos cognitivos beneficiosos al cabo de tan solo 12 semanas. Esto demuestra que el ejercicio físico es un tratamiento accesible a amplias capas de la sociedad y de bajo coste que puede preservar o recuperar la función cerebral (3).

4. El ejercicio reduce el riesgo de ictus en hombres y mujeres

El riesgo de ictus varía de hombres a mujeres. Por ejemplo, mueren más mujeres que hombres por ictus (4). A pesar de estas diferencias, ambos sexos pueden reducir el riesgo de ictus mediante el ejercicio físico regular. La bibliografía publicada sugiere que los hombres logran una mayor reducción del riesgo de ictus cuando practican ejercicio físico con una intensidad moderada o elevada, como correr o nadar, mientras que las mujeres se benefician de una mayor cantidad de actividad física de baja intensidad, como caminar (2).

5. Hacer ejercicio tras un ictus es bueno para todo el cuerpo

Entre los trastornos que produce el ictus se incluyen el debilitamiento de las articulaciones, la pérdida de movimiento y problemas de equilibrio, que hace que los supervivientes de ictus se caigan más fácilmente. Incorporar un poco de ejercicio en el día fortalece los músculos y mejora la seguridad y la independencia. El ejercicio físico regular también produce beneficios en otros factores de riesgo, tales como la presión arterial, la obesidad y el colesterol, que pueden ayudar a prevenir la recaída de un ictus (5).

Referencias:

1. L.G. Sisti, M. Dajko, P. Campanella, E. Shkurti, W. Ricciardi, C. de Waure. *The effect of multifactorial lifestyle interventions on cardiovascular risk factors: a systemic review and meta-analysis of trials conducted in the general population and high-ris.*
2. <https://www.webmd.com/stroke/news/20130718/regular-vigorous-exercise-may-lower-your-stroke-risk>.
3. Lauren E. Oberlin, MS; Aashna M. Waiwood, BS; Toby B. Cumming, PhD; Anna L. Marsland, PhD; Julie Bernhardt, PhD; Kirk I. Erickson, PhD. *Effects of Physical Activity on Poststroke Cognitive Function (Stroke. 2017; 10.1161/STROKEAHA.117.01, 48:3093-3100. DO.*
4. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors/women-have-a-higher-risk-of-stroke>.
5. *Neurological Recovery blog. Stroke. Exercise after Stroke: Why it matters & what the latest guidelines recommend. August 18, 2020.*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

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](#)