



- 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

# Ocho datos sobre el ejercicio y el riesgo de ictus



La actividad física regular no solo mejora la salud física y mental, sino que también reduce el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud, incluidos el

colesterol alto, las enfermedades cardíacas y el ictus. A continuación, le damos algunas razones de peso para levantarse y moverse más:

### **1. Unos niveles altos de inactividad aumentan el riesgo de ictus**

Cuanto más ejercicio se practica, menor es el riesgo de ictus. Un estudio mostró que los adultos de menos 60 años que no practicaban mucho ejercicio físico y pasaban más de ocho horas al día sentados estaban cuatro veces más en riesgo de sufrir un ictus que aquellos que pasaban menos de cuatro horas inactivos (1).

### **2. La probabilidad de ictus es de entre un 25% y un 30% menor en las personas activas**

Ya sea al caminar, en actividades de ocio o simplemente porque tienen un trabajo físicamente intenso, las personas activas tienen un riesgo entre un 25% y un 30% menor de ictus o de mortalidad que las menos activas (2).

### **3. El sedentarismo es uno de los diez principales factores de riesgo de ictus**

Según la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de ictus, junto con la hipertensión arterial; los lípidos elevados; la diabetes; el tabaco; la alimentación poco saludable y la obesidad (3). Como consecuencia, los profesionales de la salud prescriben cada vez más una terapia de ejercicio tanto antes como después del ictus.

### **4. Los trabajos físicamente intensos reducen el riesgo de ictus hasta en un 43%**

La actividad física no solo se mide por el tiempo que se pasa en un gimnasio: lo que se hace para ganarse la vida también es importante. Un alto nivel de actividad en el trabajo se asocia a una reducción del riesgo de ictus del 43%, mientras que en quienes tienen un trabajo moderadamente activo se observa una

reducción del 36% (4).

#### **5. El ejercicio practicado en actividades de ocio reduce el riesgo de ictus hasta en un 20-25%**

La decisión de pasar el tiempo libre viendo la televisión o, por el contrario, escalando montañas afecta con casi total seguridad al riesgo de ictus. Las conclusiones de un estudio mostraron que un nivel alto de actividad física durante el tiempo libre se asocia a una reducción del riesgo de hasta un 25% si se compara con el tiempo libre sedentario (4).

#### **6. 30 minutos de ejercicio moderado son beneficiosos para los supervivientes de ictus**

La duración óptima del ejercicio para bajar el riesgo de ictus es objeto de un prolongado debate. No obstante, un informe sugiere que 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada son más beneficiosos para los supervivientes de ictus que practicar una hora entera de ejercicio de baja intensidad, ya que resulta más efectivo a la hora de bajar la presión arterial y los niveles de colesterol (5).

#### **7. Uno de cada cinco adultos no practica suficiente ejercicio**

En todo el mundo las personas comen cada vez más y se mueven cada vez menos. Se estima que uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes (edades 11-17) no practican suficiente ejercicio físico. Esto se agrava por el hecho de que la gente más pobre, los mayores, los discapacitados y las comunidades marginadas tienen menos oportunidades de estar activos (6).

#### **8. Las enfermedades no transmisibles son responsables del 71 % de las muertes en el mundo**

Entre las enfermedades no transmisibles (ENT) se incluyen enfermedades del corazón, el ictus y la diabetes, y suponen una de las principales causas de muerte

en las personas de edades comprendidas entre 30 y 70 cada año. El ejercicio físico regular es clave para su prevención y tratamiento, y por ello la Organización Mundial de la Salud se ha propuesto reducir el sedentarismo en un 15 % en los próximos diez años (6).

#### Referencias:

1. *American Heart Association. Too much time on a computer, watching TV or other sedentary activities raises stroke. Science News. August 19, 2021. [www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm).*
2. *Virgina J. Howard and Michelle N. McDonnell. Physical Activity in Primary Stroke Prevention. 16 April 2015. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.115.006317>.*
3. *Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.GBD 2019 Stroke Collaborators.*
4. *Tarig H Balla Abdalla et al.Occupational Physical Activity in Young Adults and Stroke: Was it to do with my job? Published online 2018 Aug 28.Doi:10.7759/cureus.3217.*
5. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; IGO, 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0.*
6. *<https://www.who.int/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>.*

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](#)