

## Cuidarse del alcohol y los medicamentos

Tomar alcohol en forma excesiva ocasional o habitualmente provoca una subida de la presión arterial. Algunas drogas tales como los preparados para la fiebre de heno, resfríos y otros problemas menores pueden también hacer subir la presión arterial. Pida mayor información a su médico o farmacéutico.

La semana próxima (del 30 de septiembre al 4 de octubre) es la *National Stroke Awareness Week*, una buena oportunidad para empezar a cambiar su estilo de vida, si no lo ha hecho aún. Es también una buena oportunidad para pedirle a su doctor que le controle su presión arterial si no se la ha tomado recientemente. Para ponerse en contacto con la *Stroke Recovery Association*, un grupo de apoyo para personas que han tenido un ataque de apoplejía y sus familias, llame al (02) 550 0594. La Asociación tiene varios clubes en diferentes sectores, y en algunos hay socios provenientes de países donde no se habla inglés.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

## Para prevenir un ataque de apoplejía cambie su estilo de vida

Preventing Stroke: Is it Time to Change Your Lifestyle

## **Para prevenir un ataque de apoplejía cambie su estilo de vida**

Un ataque de apoplejía (stroke) es similar a un ataque cardíaco, excepto que la parte afectada es el cerebro en vez del corazón. En ambos casos el ataque se produce cuando una arteria se obstruye. Si esto sucede en una arteria que va al corazón, el resultado es un ataque cardíaco, pero si ocurre en una arteria que va al cerebro, el resultado es una lesión repentina en el cerebro, por ataque fulminante o derrame cerebral, que puede afectar en forma temporal o permanente el proceso pensante, el habla, movimiento y los sentidos.

Sin embargo, al igual que en la cardiopatía, hay muchas cosas que podemos hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque de apoplejía. Según la Australian Brain Foundation, el cambiar los hábitos puede ayudar a prevenir esta afección a menudo devastadora que cada año afecta a 37.000 personas en Australia. Un tercio de esas personas mueren dentro de los tres meses siguientes al ataque, en tanto que muchas más quedan permanentemente incapacitadas.

Los siguientes son algunos consejos para disminuir el riesgo.

### **Alimentación para ayudar a evitar un ataque de apoplejía**

Consumir una dieta que incluya bastante pan integral, fideos, arroz y otros cereales, una variedad de verduras y frutas, pero ingerir menos grasa, ayuda a prevenir un ataque cerebral de dos maneras. Disminuyendo el consumo de grasa, por ejemplo recortando la grasa de la carne, la grasa y el pellejo de las aves, usando productos lácteos bajos en grasa, usando sólo un poquito de mantequilla, margarina o aceite y evitando los bocadillos y comida para llevar grasos ayuda a disminuir el colesterol en la sangre, lo cual es importante porque el colesterol es la substancia que puede obstruir las arterias, contribuyendo a su bloqueo. Comer menos

grasa hace también más fácil mantener un peso saludable - las personas pasadas de peso son más propensas a tener presión arterial alta, lo que aumenta el riesgo de un ataque de apoplejía.

También ayuda evitar comer demasiada sal. El exceso de sal puede hacer subir la presión arterial en algunas personas. Para comer menos sal se puede reemplazar la sal que normalmente se agrega a los alimentos, ya sea al cocinarlos o en la mesa, usando otros condimentos como sus hierbas de olor y especias favoritas, por ejemplo, o una cantidad mayor de ajo o jengibre, o un chorro de jugo de limón. Las verduras de sabor fuerte también son útiles. Recuerde que muchos de los alimentos que usted compra en el supermercado, incluyendo los diferentes tipos de queso, la mantequilla, margarina, fiambres como el jamón y el salame al igual que muchos alimentos enlatados, ya contienen sal. Compre productos que tengan etiquetas con las palabras "no added salt" o "reduced salt".

### **Ejercicio regular**

Además de hacer que usted se sienta y se vea mejor, caminar media hora todos los días ayuda a bajar la presión arterial y mantener un peso saludable. Las personas físicamente activas son menos propensas a sufrir de presión alta o enfermedades al corazón o las arterias. Tal vez esto se deba también a que el ejercicio y la actividad física ayudan a reducir el estrés. Algunos médicos creen que el estrés excesivo puede también aumentar el riesgo de presión arterial alta.

### **Dejar de fumar**

Dejar de fumar puede prolongar su vida varios años. Fumar es uno de los principales factores de riesgo tanto de ataque de apoplejía como de ataque cardíaco.