

## 3 remedios naturales para reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular

### Métodos naturales simples para reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular



Los accidentes cerebrovasculares (ACV) ocurren cuando el suministro de sangre a su cerebro se interrumpe repentinamente (lo que se conoce como accidente cerebrovascular isquémico) o cuando un vaso sanguíneo en su cerebro estalla (conocido como accidente cerebrovascular hemorrágico). Esta afección es la tercera causa de muerte en los Estados Unidos.

Como resultado del accidente cerebrovascular isquémico, las células del cerebro y el tejido se ven privados de oxígeno y nutrientes, lo que hace que las personas mueran en cuestión de minutos. En el accidente cerebrovascular hemorrágico, el sangrado hace que el cerebro se hinche y se

presione contra el cráneo.

## Síntomas

Los síntomas de un accidente cerebrovascular incluyen:

- Entumecimiento, debilidad o parálisis repentina (especialmente en un lado del cuerpo)
- Problemas para caminar (incluyendo pérdida de equilibrio o coordinación)
- Dificultad para hablar o entender el habla
- Visión borrosa o doble repentina
- Dolor de cabeza severo acompañado de rigidez en el cuello, vómitos o dolor facial

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo en un accidente cerebrovascular incluyen:

- [Presión arterial alta](#)
- [Colesterol alto](#)
- [Diabetes](#)
- Obesidad
- Enfermedades cardiovasculares
- Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular
- Tener 55 años o más
- Fumar cigarrillos

## Tratamiento

Para que el ACV sea tratado exitosamente, y para que los doctores minimicen la posibilidad de daño un severo o discapacidad, es crítico buscar atención médica inmediata al experimentar síntomas de un ACV.

El tratamiento del accidente cerebrovascular isquémico implica abordar el coágulo de sangre que causa el problema, mientras que el tratamiento del accidente cerebrovascular hemorrágico implica detener el sangrado.

## Prevención

Seguir una dieta saludable, hacer ejercicio con regularidad, controlar el estrés (con prácticas relajantes como yoga o meditación), controlar la presión arterial y el colesterol y mantener un peso saludable, pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Hasta el momento, falta el respaldo científico para afirmar que cualquier remedio puede prevenir

un accidente cerebrovascular.

### 1) **Té**

En un informe publicado en el 2009, los investigadores revisaron nueve estudios (incluyendo un total de casi 195,000 personas) y descubrieron que beber tres tazas de té negro o té verde por día [reducía el riesgo de un ACV](#) en un 21%.

Beber seis o más tazas al día puede disminuir el riesgo de ACV en un 21% adicional, según los hallazgos de la revisión.

### 2) **Ácidos grasos Omega-3**

En un estudio de 2003, los científicos descubrieron que **comer pescado varias veces por semana reduce el riesgo de accidente cerebrovascular trombótico** (un tipo de accidente cerebrovascular isquémico que ocurre cuando se forma un coágulo de sangre en las arterias del cuello o el cerebro). Un estudio anterior también encontró que el alto consumo de pescado y [ácidos grasos omega-3](#) puede estar relacionado con un menor riesgo de accidente cerebrovascular trombótico.

### 3) **Ajo**

Aunque el ajo no se ha estudiado específicamente por sus efectos sobre el riesgo de accidentes cerebrovasculares, la investigación sugiere que la hierba puede ayudar a prevenir la coagulación de la sangre y la acumulación de depósitos de grasa en las arterias, así como frenar la [presión arterial alta](#).

## **Consideraciones**

Debido a la falta de pruebas, es demasiado pronto para recomendar cualquier remedio alternativo para la prevención del accidente cerebrovascular. También es importante tener en cuenta que el autotratamiento de una afección y evitar o retrasar la atención estándar o las medidas preventivas pueden tener consecuencias graves. Si está considerando usar medicamentos alternativos, asegúrese de consultar primero a su médico.

Referencias:

Kiesewetter H, Jung F, Pindur G, Jung EM, Mrowietz C, Wenzel E. "Efecto del ajo en la agregación de trombocitos, la microcirculación y otros factores de riesgo". Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol. 1991 29 (4): 151-5.

Reinhart KM, Coleman CI, Teevan C, Vachhani P, CM blanco. "Efectos del ajo en la presión

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

arterial en pacientes con y sin hipertensión sistólica: un metanálisis". *Ann Pharmacother.* 2008 42 (12): 1766-71.

Skerrett PJ, Hennekens CH. "El consumo de pescado y aceites de pescado y la disminución del riesgo de accidente cerebrovascular". *Anterior Cardiol.* 2003 6 (1): 38-41.

Arab L, Liu W, Elashoff D. "El consumo de té verde y negro y el riesgo de accidente cerebrovascular: un metanálisis". *Carrera.* 2009 40 (5): 1786-92.

Berthold HK, Sudhop T. "Preparados de ajo para la prevención de la aterosclerosis". *Curr Opin Lipidol.* 1998 9 (6): 565-9.

Iso H, Rexrode KM, Stampfer MJ, Manson JE, Colditz GA, Speizer FE, Hennekens CH, Willett WC. "La ingesta de pescado y ácidos grasos omega-3 y el riesgo de accidente cerebrovascular en las mujeres". *JAMA* 2001 17; 285 (3): 304-12.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.