



**World
PT Day
2026**

ICTUS

1/4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir



¿Qué es un ictus?

Un ictus se produce cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se reduce o se interrumpe de forma repentina. Un ictus es una urgencia médica y requiere tratamiento inmediato.



Accidente cerebrovascular isquémico causado por un coágulo de sangre que bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro



Accidente cerebrovascular hemorrágico causado por la rotura y el sangrado de un vaso sanguíneo en el cerebro



Ataque isquémico transitorio (AIT): una obstrucción temporal, a veces denominada «miniictus», que puede ser un signo de alerta de un futuro ictus

¿Cómo puede ayudar la fisioterapia a prevenir un ictus?

Los fisioterapeutas desempeñan un papel importante en la reducción del riesgo de accidente cerebrovascular, especialmente al ayudar a las personas a ser más activas físicamente y a controlar las afecciones crónicas. **Solo 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana pueden reducir el riesgo de accidente cerebrovascular en un 25 %.** La actividad física regular puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, así como disminuir el riesgo de sufrir otro accidente cerebrovascular tras un primero.

Los fisioterapeutas pueden ayudarte a:



aumentar la actividad física regular, lo que reduce la presión arterial, mejora el control del colesterol y la glucemia, reduce el peso corporal y puede ayudar a controlar la depresión y el estrés



reducir el tiempo que pasas sentado y enseñarte a incluir pequeñas dosis de actividad en tu vida diaria



recomendar ejercicios seguros y personalizados para personas que puedan padecer otras afecciones de salud y a las que les resulte difícil hacer ejercicio



¿Cómo puede ayudar la fisioterapia después de un ictus?

La rehabilitación es una parte importante de la recuperación tras un ictus: ayuda a las personas a volver a realizar sus actividades cotidianas, mejora la calidad de vida y fomenta la independencia en la medida de lo posible.

La rehabilitación suele comenzar en las primeras 48 horas, una vez que la persona se encuentra médicamente estable. Empezar pronto puede favorecer la recuperación y la confianza. La recuperación tras un ictus contará con la participación de un equipo sanitario; además de fisioterapeutas, también puede incluir médicos, enfermeros, terapeutas ocupacionales y logopedas. Es importante que se elabore un plan individualizado para ti.

Los **fisioterapeutas** desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a prevenir otro ictus. Trabajan con las personas para introducir **cambios en el estilo de vida** cotidiano que puedan reducir el riesgo de un segundo ictus, favorecer una mejor salud y ayudar a evitar la discapacidad a largo plazo. Las directrices nacionales e internacionales recomiendan **una fisioterapia regular y suficientemente intensa como parte de la atención al ictus, adaptada a los objetivos y capacidades de la persona.**



Por qué la fisioterapia es una parte fundamental de la rehabilitación tras un ictus?

Después de un ictus, muchas personas experimentan problemas de movimiento, equilibrio, marcha, uso de los brazos, fuerza, forma física, fatiga e independencia. Los fisioterapeutas son expertos en ejercicio y pueden ayudar a las personas que han sufrido un ictus a:

- mejorar **el movimiento y la fuerza** en brazos y piernas para que pueda volver a vivir de forma independiente y hacer las cosas que le gustan
- aprender a **caminar** de nuevo, y a caminar más lejos y más rápido
- mejorar **el equilibrio** para minimizar el riesgo de caídas: el 73 % de los supervivientes de un ictus sufren una caída durante el primer año tras el ictus
- mejorar **la rigidez, el dolor y la tensión muscular**
- ayudarle a ponerse **en forma** para que su corazón y sus pulmones funcionen de manera más eficiente
- mejorar su **estado de ánimo**, reducir **la fatiga** y ayudarle a combatir **la depresión**
- practicar **actividades cotidianas** como levantarse de una silla, caminar y hablar al mismo tiempo, vestirse y utilizar los brazos para manejar objetos como llaves y grifos

¿Cuánto ejercicio?

Se ha demostrado que la fisioterapia basada en el ejercicio mejora la función física, la movilidad, el equilibrio y la calidad de vida en todas las etapas de la recuperación, desde la atención hospitalaria hasta la rehabilitación comunitaria a largo plazo. Un fisioterapeuta puede ayudarte a aumentar de forma segura la cantidad de ejercicio que realizas para alcanzar tus objetivos. Puedes empezar poco a poco para cumplir estas recomendaciones:

- ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante al menos 10 minutos, 4 veces por semana
- mantente activo durante todo el día para reducir el tiempo que pasas sentado
- entre 6500 y 8500 pasos al día



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday