

● CONVERSACIONES A LA CONTRA
MAR CASTELLANOS Neuróloga

“El ictus ya no es una enfermedad de gente mayor”



Mar Castellanos, el miércoles en A Coruña. / VANESSA MARTÍN

MANUEL JABOIS, Madrid
Cuando la doctora Mar Castellanos (Salamanca, 52 años) eligió la especialidad de Neurología, sus amigos de la carrera se llevaron las manos a la cabeza. “Cómo se te ocurre ser neuróloga, si los neurólogos no curan nada, me dijeron”, cuenta por teléfono. “De la neurología se tenía la idea de que hacía unos diagnósticos muy buenos, se les ponía nombre a enfermedades muy raras, pero el resto de médicos le prestaban poca atención porque, es cierto, con esas enfermedades poco se podía hacer”. Castellanos es coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), jefa de Servicio de Neurología en el Complejo Hospitalario Universitario A Coruña (CHUAC) y, desde este año, directora del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (INIBIC).

Pregunta. El ictus es la primera causa de mortalidad en mujeres en nuestro país, y la segunda en hombres. Y la primera causa de discapacidad de ambos.

Respuesta. Y algo más: siempre se tenía la percepción de que el ictus era una enfermedad tremendamente ligada a la edad,

que le pasaba sobre todo a la gente mayor, y esa percepción era cierta. Ya no lo es. Más del 60% de pacientes que tienen un ictus son pacientes que tienen menos de 65 años. El ictus ha dejado de ser una enfermedad de la gente mayor y está afectando a más personas en edad laboral.

P. ¿Por qué más jóvenes?

R. La principal razón: estilo de vida. Mala alimentación, tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo. De los muchos problemas que trajo la pandemia, uno de ellos es el caso de la obesidad en los niños. Esa obesidad va ligada a una mala dieta y a una mala actividad física. Pero, de prolongarse, la obesidad está directamente relacionada con la aparición de otros factores de riesgo, como son la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.

P. Contra eso, revisiones.

R. Contra eso, vida sana. A la hora de combatir un ictus, siem-

pre íbamos muy dirigidos a la fase aguda: que el paciente vaya lo más rápido posible al hospital y que podamos ofrecerle un tratamiento. Pero antes hay que tener en cuenta una prevención adecuada. Y aquí es donde cada uno cuenta. Antes de ser pacientes, tenemos la obligación de atender a recomendaciones e intentar reducir al mínimo el riesgo de padecer una enfermedad vascular, que es una epidemia. Podemos comer mejor, no abusar del alcohol, hacer un poco de ejercicio físico al día, mirar nuestros niveles de tensión arterial.

P. Todos conocemos el caso de la persona sana, deportista, sin malos hábitos, que de repente sufre un ictus.

R. Evidentemente, y muchísimos. También jóvenes que, por su edad, no han desarrollado factores de riesgo. ¿Por qué? Hay una serie de razones, entre las cuales está la genética. Hay algu-

nas enfermedades con un gen muy característicamente afectado, con una localización y una mutación genética que está definida. Pero después, cada uno de nosotros tenemos una carga genética que ahora mismo somos incapaces de explicar.

P. Una polémica recurrente: médicos que se quejan de que a Urgencias vaya cualquiera con un dolor mínimo o sospecha de sufrir un ictus cuando no es nada.

R. Nuestra postura es clara: ir cuanto antes al hospital en cuanto alguien sospeche, por el motivo que sea, que ha tenido un ictus. Porque puede haber sido un ictus transitorio, por ejemplo, y las cosas tras un tiempo han vuelto a la normalidad, y uno cree que no le ha pasado nada.

P. ¿Cómo es eso?

R. A veces los pacientes pierden fuerza en un brazo, o en una pierna, o en ambas, incluso una pérdida de visión en un ojo. Y a los diez minutos, o menos, se recuperan. Es un accidente isquémico transitorio. Y esa persona lo tiene que interpretar como un aviso. Aunque el paciente se haya recuperado, debe ir a un servicio de urgencias para que el neurólogo pueda estudiar a ese paciente.

“De los muchos problemas de la pandemia, uno es la obesidad en los niños”

“Podemos comer mejor, no abusar del alcohol, hacer un poco de ejercicio...”

FERNANDO SAVATER

Un historiador

No todos los curas vascos abandonaron a las víctimas del terrorismo o incluso simpatizaron abiertamente con “los chicos de la gasolina”: fueron apenas el 99%. En el 1% restante estuvo Antonio Beristain, un jesuita que nunca se negó a hacer las honras fúnebres por los asesinados como los demás sacerdotes indígenas, que apoyaba fraternalmente a los familiares y que predicaba sin eufemismos contra el nacionalcatolicismo vasco, peor que el franquista. Por ello fue reprendido por sus superiores, suspendido a *divinis* y tuvo prohibido dar sermones o entrevistas a la prensa. Disculpen que ahora este ateo suspire al recordarle: es el único santo al que he tenido el honor de tratar personalmente. Cuando murió, su funeral en San Sebastián se celebró en la iglesia de los jesuitas de la calle de Garibay, frente a la casa en que nació. Yo lo seguí desde la puerta del templo, que estaba lleno. Y pude oír el elogio elocuente y vibrante, inolvidable, que le dedicó con voz piadosa pero viril, sin melindres ni ñoñerías para beatas o hipócritas, otro soldado de su misma compañía: Fernando García de Cortázar. No calló lo que Antonio hizo ni lo que padeció por hacerlo. Aunque no hubiera escrito ninguno de sus grandes libros (como ese *Viaje al corazón de España*, la mejor guía para recorrer nuestro país), aquel discurso fúnebre bastaría para que nunca le olvidase.

García de Cortázar fue un notable historiador, además de un hombre cabal y un patriota ilustrado e ilustrador. Nunca pretendió acuñar una “memoria democrática” (otra “equitación protestante” borgiana) rectificada para que fuese más inclusiva y plural hasta lo descaradamente falso. Buscó la verdad de lo sucedido, sin maquillaje sectario. Como hijo de san Ignacio no murió sino que entró en la eternidad. Tienen el secreto.



Aprende a comunicar como siempre has oído

Conócelo todo sobre esta profesión con el Máster de Periodismo de EL PAÍS. Un curso de posgrado de dos años con título propio de la Universidad Autónoma de Madrid en el que periodistas en activo te formarán directamente en las instalaciones de EL PAÍS y la Cadena SER.

Infórmate aquí sobre los plazos de inscripción y becas.






LA ESCUELA DE PERIODISMO UAM - EL PAÍS