

10% OCURREN EN MENORES DE 40 AÑOS:

# Tabaquismo y estrés agudizan riesgo de sufrir infarto en la juventud

Junto con abrirle un amplio espacio a los hábitos saludables, los especialistas recomiendan anticipar los controles cardiovasculares, sobre todo, si el tabaco es parte de la vida cotidiana.



FREEPIKES

*Los chequeos preventivos son clave, especialmente cuando existen antecedentes familiares.*

La obstrucción de una arteria es mucho más que una piedra en el camino de la vida. De hecho, no actuar a tiempo frente a la emergencia puede ser fatal. Por eso, los médicos han puesto la lupa sobre los jóvenes que mantienen hábitos poco saludables. "Se ha producido un aumento en el desarrollo de estas enfermedades en jóvenes, fundamentalmente por fumar", explica Sonia Kunstmann, cardióloga e integrante del Centro de Enfermedades Cardiovasculares de Clínica Universidad de los Andes.

Según la especialista, el colesterol alto, los factores genéticos y los antecedentes familiares de cardiopatía coronaria también son determinantes para la salud. "Otros factores de riesgo, como la diabetes, la hipertensión y el estrés también influyen y son más frecuentes en hombres jóvenes que en mujeres jóvenes", detalla.

Por eso, si hay antecedentes familiares, el chequeo preventivo para evitar un evento cardíaco es clave, ya que permite medir factores de riesgo y tratar a tiempo, si se requiere. De hecho, según la

especialista, incluso los deportistas de alto rendimiento deben controlarse no solo con un test de esfuerzo, sino también con un ecocardiograma, para evaluar su corazón y evitar la muerte súbita.

"Los pacientes jóvenes no necesariamente van a presentar los signos clásicos de un infarto, por lo que la prevención es tremendamente importante, especialmente si presentan antecedentes familiares. Algunos síntomas son el deterioro de la capacidad aeróbica o el cansancio, además de la presencia de dolor detrás del esternón que se irradia al cuello, mandíbula, brazos y boca del estómago, sumado a náuseas, vómitos o palpitaciones", explica Sonia Kunstmann.

Claudia Unda, académica de la Universidad Andrés Bello y médico familiar especialista en cardiología, también enciende las alarmas: "cada vez se presentan más casos en menores de 40 años. Esto se debe a que uno de cada tres personas mayores de 23 años son hipertensas sin saberlo, por la comida chatarra, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, el estrés emocional, el uso de

drogas prohibidas, el consumo excesivo de alcohol, el consumo alto de azúcares, el aumento de la lipoproteína A y ahora está en estudio la relación con el covid y las dietas de ayuno intermitente", afirma.

## PRONÓSTICO Y PREVENCIÓN

Para los jóvenes que han sufrido un infarto, el pronóstico a largo plazo incluye un alto riesgo de insuficiencia cardíaca, nuevos infartos y arritmias. Por eso, la doctora Claudia Unda recomienda controles frecuentes con un cardiólogo, idealmente cada 3 o 4 meses, y rehabilitación cardíaca supervisada por un equipo kinesiológico. Además, invita a realizar ecocardiogramas, llevar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y eliminar factores de riesgo como el tabaquismo y el estrés.

"Estos controles cardiovasculares deben comenzar a partir de los 35 años en personas sin factores de riesgo. Para aquellos con hipertensión, diabetes, tabaquismo, obesidad o uso de drogas ilegales, los controles deben empezar mucho antes", sentencia la académica de la Universidad Andrés Bello.