

## CARTA AL DIRECTOR

# *Infartos en personas jóvenes*

JORGE TORRES

Médico coordinador de Cardiología  
Clínica Los Carrera

Señor director:

Es lamentable ver cómo día a día salen a la luz nuevos casos, de personas jóvenes que sufren infartos al miocardio, especialmente en aquellos que están en el rango entre 35 a 44 años de edad, e incluso menores.

Antes se consideraba que el cuidado del corazón era una preocupación solo para los adultos mayores de 65 años, pero hoy ya se habla de la importancia de tomar conciencia a temprana edad y de fomentar las conductas de autocuidado de manera preventiva.

Se estima que el estilo de vida actual característicamente poco saludable, con una dieta desequilibrada, el sedentarismo y los altos niveles de estrés, han contribuido al desarrollo de enfermedades cardíacas de manera más prematura.

El consumo de tabaco, alcohol y drogas es otro

factor de riesgo. Asimismo, padecer enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia o contar con antecedentes genéticos de enfermedades cardíacas, son parte de la riesgosa ecuación.

Es importante entender que si bien los infartos en personas jóvenes son menos comunes y frecuentes que en los adultos mayores, pueden ocurrir igualmente y tienen relación con factores de riesgo significativos. Por ello, el llamado es a cuidarse, manteniendo un estilo de vida saludable, con nutrición equilibrada, realización de ejercicio, junto con evitar el consumo de sustancias tóxicas y mantener el estrés bajo control.

Cuidarse, desde una edad temprana, puede marcar una gran diferencia en la salud del corazón a largo plazo.