

Infartos en personas jóvenes

● 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 sólo 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 an-

tecedentes 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.

Jorge Torres, cardiólogo