

Los riesgos de sufrir un infarto antes de los 45 años: Fenómeno cada vez más frecuente

Mes del Corazón. De acuerdo al cardiólogo de Clínica Las Condes, Carlos Caorsi, "patologías que hace 50 años afectaban a adultos mayores, ahora están teniendo incidencia también en personas más jóvenes".

SANTIAGO. La trágica muerte del reconocido periodista Claudio Iturra, a sus 43 años, generó conmoción, no solo porque se trataba de un personaje televisivo querido en el país, sino también por ser un hombre joven y, aparentemente, sano.

Más allá de las causas específicas que determinaron el fallecimiento de Iturra, expertos resaltan que los infartos al miocardio, antiguamente asociados a personas mayores, están siendo cada vez más frecuentes en menores de 45 años. De hecho, distintos estudios en Estados Unidos muestran que hasta el 20% del total de infartos ocurre en personas menores de 45 años. En Chile, en tanto, la cifra está en torno a un 10% de los casos.

¿A qué se debe esto? El cardiólogo de Clínica Las Condes, Carlos Caorsi, afirma que "las causas son múltiples y complejas, pero -en términos generales- suelen asociarse al sedentarismo, estrés, tabaquismo, dieta desregulada y los efectos de esto, como la hipertensión y el colesterol alto". "En otras palabras -dice el médico-, hemos cambiado nuestra forma de vivir y, por lo



Infartos al miocardio, antiguamente asociados a personas mayores, están siendo cada vez más frecuentes en menores de 45 años.

tanto, patologías que hace 50 años afectaban a adultos mayores, ahora están teniendo incidencia también en personas más jóvenes". Adicionalmente, el doctor Caorsi plantea que "las causas genéticas también están presentes en un porcentaje de casos". Al respecto, dice que "los antecedentes familiares que se deben considerar con mayor atención son: tener un familiar masculino menor de 55 años o femenino menor de 65 años con antecedentes de infarto".

PRINCIPALES RIESGOS

Comida chatarra, el boom

de la tecnología y el sedentarismo asociado a ello o el tabaquismo y el estrés emocional se inscriben entre los principales problemas que afectan a la población en relación con los riesgos de infarto.

Así, según plantea el jefe de cardiología de Clínica Las Condes, Carlos Caorsi, "nos hemos ido encontrando cada vez más con personas que, apenas superan los 20 años, son hipertensos y no lo saben. En el común de estos casos vemos que hay una dieta alta en azúcares -por ejemplo, algunas bebidas o el consumo excesivo de alcohol- y comida chatarra, con un muy bajo por-

centaje de actividad física".

CONSEJOS

En este sentido, los consejos que plantea el especialista de Clínica Las Condes son:

-Realizar actividad física tres veces por semana. "No se trata de partir de un día a otro corriendo una maratón. La idea es que la persona pueda, por ejemplo, salir a caminar a un ritmo más rápido y luego ir ampliando la rutina a otros ejercicios".

-Tener una alimentación saludable, "evitando exceso de grasas y azúcares, consumiendo alimentos nutritivos, en particular frutas y verduras, y aumentando el consumo de pescado, que es un cardioprotector". A su vez, el cardiólogo explica que "una dieta saludable contribuye a mantener un peso saludable. Esto puede ser clave, porque dos kilos menos en una persona pueden hacer la diferencia", sostiene.

-No fumar.

-Adquirir técnicas adecuadas de manejo del estrés.

-Controlar en forma periódica la presión arterial y el colesterol. En este punto, explica que, ade-

más, para personas sin factores de riesgo, es recomendable realizar controles cardiovasculares periódicos desde los 35 años.

SEÑALES

DE ALERTA

Ante la presencia de factores de riesgo en una persona, el doctor Caorsi enfatiza que se debe estar atento a señales que podrían ser síntomas de un infarto y pedir ayuda cuanto antes. Esto, porque "el infarto es una emergencia que exige

atención médica en el menor tiempo posible, por lo tanto, reconocer los signos de un posible infarto podría resultar decisivo para salvar la vida de una persona".

¿Cuáles son estos síntomas? Dolor en el pecho o malestar; dolor que baja por uno o ambos brazos; dolor en la mandíbula; náuseas y mareo; fatiga; ansiedad; dolor de espalda; falta de aire (dificultad para realizar actividad física).



El doctor Carlos Caorsi es el jefe de cardiología de Clínica Las Condes.