Durante los últimos años, se ha registrado una considerable alza en los infartos en la población joven, especialmente en la franja de edad entre 35 a 44 años, e incluso menores. Un fenómeno impensado hace algunos años atrás, en que se consideraba que esta era una preocupación solamente para los adultos mayores de 65, sin embargo hoy los especialistas alertan de la importancia de tomar conciencia a temprana edad y fomentar las conductas de autocuidado tempranamente.

Los cambios en el estilo de vida, como una dieta poco saludable, la falta de ejercicio, el tabaquismo y el aumento del estrés tan característico de esta época, han contribuido al desarrollo de enfermedades cardíacas de manera más prematura. Sobre esto, expertos advierten que es importante entender que si bien los infartos en jóvenes son menos comunes que en adultos mayores, estos pueden ocurrir y están relacionados con factores de riesgo significativos.

Anuncio Patrocinado

¿Cuáles son estos factores de riesgo?

Según comenta el doctor Andrés Triana, médico general con formación en cardiología de Clínica Los Leones, la mayoría de estos factores de riesgo estarían gatillados principalmente por los malos hábitos. “La incidencia de los infartos en jóvenes ha estado aumentando en los últimos años debido a cambios en los estilos de vida, por ejemplo, los cambios en la dieta, el aumento de la obesidad, la falta de ejercicio y el alto nivel de estrés pueden contribuir a un mayor riesgo”, advierte.

Este fenómeno del aumento en los problemas de salud cardiovascular están ocurriendo tanto en Chile como en muchos países de América Latina y el mundo, comentó el médico especializado en cardiología. Además, explicó que los principales factores vinculados a estos casos radican concretamente en el tabaquismo, la obesidad, la diabetes, una presión arterial alta, niveles elevados de colesterol, un estilo de vida sedentario, y también antecedentes genéticos de enfermedades cardíacas en la familia.

Por otra parte, otro tema que se ha visto en la población más jóven es el alto consumo de alcohol y drogas, que también puede aumentar el riesgo de infartos en jóvenes, por sus efectos adversos en el sistema cardiovascular. Los cambios en el ritmo o frecuencia cardíaca y el aumento en la presión arterial, provocado por algunas de ellas, puede llevar a diversos problemas de salud.

Consejos para prevenir a tiempo

“Se cree que los jóvenes no están expuestos a problemas cardiovasculares, sin embargo, lamentablemente eso hace que no le demos la importancia que requiere este tema en la población adulta joven. Es crucial entender la relevancia de tomar cartas en el asunto, pues estas enfermedades -en su mayor parte- pueden prevenirse si se toman las medidas adecuadas a tiempo”, comenta el médico de Clínica Los Leones, quien además entregó algunas recomendaciones.

- **Mantén un estilo de vida saludable**, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.
- **Controla tu peso** para mantenerte en un nivel saludable.
- **Controla tus niveles de azúcar en sangre y colesterol**, y no olvides realizarte chequeos regulares.

- **Realiza ejercicio regularmente,** al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
- **Mantén el estrés bajo control**, puede ser mediante técnicas como la meditación, yoga o simplemente actividades que disfrutes para relajarte.
- **Realiza chequeos médicos regulares** para tomar medidas preventivas a tiempo.

Recomiendan estar atentos a señales de advertencia para considerar atención médica, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, náuseas intensas y vómitos sin causa aparente, mareos o desmayos, sudoración excesiva, palpitaciones irregulares. La prevención es clave, indican desde el mundo médico, pues “adoptar un estilo de vida saludable desde una edad temprana puede marcar una gran diferencia en la salud del corazón a largo plazo”, enfatizó el doctor Triana.

y tú, ¿qué opinas?