



Invierno incrementa riesgo de infarto: Especialista advierte impacto del frío en salud cardiovascular

· Con la llegada de las bajas temperaturas, el descenso de los termómetros y el aumento de infecciones virales inciden directamente en la salud del corazón, incrementando los riesgos cardiovasculares. Por esa razón, expertos hacen un llamado a la prevención y al autocuidado para poder enfrentar de mejor manera esta estación.

El invierno en Chile no solo trae un descenso en los termómetros, sino que también, una preocupación silenciosa pero creciente: el aumento significativo de los riesgos cardiovasculares. Mientras el país se prepara para los meses más fríos, especialistas en cardiología emiten una alerta sobre cómo las bajas temperaturas pueden convertirse en un factor de riesgo para el corazón.

El Dr. Gonzalo Martínez, cardiólogo intervencional y jefe del Centro de Terapia Endovascular del Hospital Clínico UC Christus, subraya que, aunque los factores de riesgo tradicionales como la hipertensión o la diabetes son constantes, la estación fría añade una capa adicional de vulnerabilidad.

“El riesgo de infarto y de eventos cerebrovasculares es alto todo el año, determinado principalmente por la presencia de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo y obesidad”, señala el Dr. Martínez. “Sin embargo, por sobre eso, sí hay diferencias estacionales en la aparición de nuevos eventos, que tienden a ser un poco mayores en los meses más fríos, en invierno”, agrega.

¿Por qué el frío afecta nuestro corazón?

Según el Dr. Martínez, existen dos fenómenos principales que explican este aumento de riesgo en invierno. En primer lugar, el impacto directo del frío en las arterias.

“El frío tiene un efecto cardiovascular. Las arterias, especialmente las coronarias que irrigan el corazón, están en un estado menos cómodo, por así decirlo. La presión está más alta y la aparición de angina (dolor en el pecho) al esfuerzo es mucho más evidente”, explica el



cardiólogo. Esto significa que una persona con estrechez en sus arterias, que en condiciones normales podría caminar sin problemas, en un día frío podría experimentar dolor y limitación.

En segundo lugar, se observa un aumento de las infecciones virales. “Hay evidencia de que infecciones por virus, tipo Influenza, por ejemplo, aumentan el riesgo de tener eventos, ya sea durante la infección o en las semanas posteriores”, enfatiza el Dr. Martínez, recordando el impacto observado durante la pandemia de Covid-19, donde los pacientes infectados vieron un aumento potente en su riesgo cardiovascular.

Poblaciones vulnerables y la preocupante tendencia en jóvenes

Tradicionalmente, las personas mayores han sido consideradas las más vulnerables debido a una mayor exposición a infecciones virales y la acumulación de factores de riesgo. Sin embargo, el Dr. Martínez advierte sobre una tendencia alarmante.

“En las últimas dos décadas se ha hecho bien evidente un aumento sostenido en los eventos tanto cardíacos como cerebrovasculares en pacientes más jóvenes. Pacientes de 35, 40 años, donde la presencia de alguno de estos factores de riesgo y la suma de una infección viral, los expone significativamente más y terminan produciendo eventos a edades mucho más tempranas que lo habitual”.

El promedio de un primer infarto en la población chilena es de 60 años para hombres y 67-68 para mujeres, lo que subraya la gravedad de esta tendencia en edades más tempranas. Y cada año se registran, en promedio, unos 16 mil infartos.

En el marco de esta iniciativa, los expertos entregan recomendaciones para prevenir eventos, pero, por sobre todo, realizarse diagnósticos.

“Lo principal en salud cardiovascular es conocer cuál es el grado de control, el estado de los factores de riesgo cardiovascular”, subraya el Dr. Martínez, lo que incluye medir la presión arterial, chequear el colesterol y el azúcar regularmente. Asimismo, es crucial controlar las condiciones preexistentes: si se tiene hipertensión, diabetes o colesterol alto, es indispensable que estén adecuadamente controlados, ya que “la única forma de saber si estoy hipertenso o si mi azúcar no está controlada es chequeándome”, añade.

En ese sentido, la población debe prestar especial atención a los síntomas, siendo el principal de alerta el dolor en el pecho. “Más o menos la mitad de los pacientes con infarto han experimentado síntomas la semana previa y no le han dado la importancia necesaria para consultar”, advierte.



PAN- CHE

Ven por tu pan casero, crujiente y delicioso.
Molde, ciabatta, baguet.
También exquisitas empanadas

Te esperamos de 8.30 a 15.00 y 16.00 a 22.00 horas

Santiago Ericksen 693-Chile Chico