

Millennials con el corazón al límite: el autocuidado que falta

Es un hecho que durante décadas el infarto al corazón o infarto agudo al miocardio ha sido una patología asociada a la población adulta mayor. Sin embargo, las cifras de los últimos años están contando una preocupante y muy distinta historia. Según datos de la Clínica Alemana de Santiago, en los últimos cinco años se observa un aumento de entre un 11% y un 13% en los infartos al miocardio en personas menores de 45 años.

Esto podría ser solo un fenómeno local y aislado, pero no; si lo comparamos con cifras de Estados Unidos, también indican que hasta el 20% del total de infartos están ocurriendo en este mismo grupo etario. Estamos hablando de una tendencia global, donde la mayor preocupación reside en que estos pacientes no presentarían antecedentes clínicos previos.

“Es claro que el estilo de vida moderno, donde el sedentarismo, el sobrepeso y alimentos ultraprocesados están provocando cambios importantes que nos debieran obligar a repensar nuestras rutinas y formas de vivir”, advierte la doctora Magdalena Galarce, médico de familia de Farmacias Ahumada. “Hoy vemos personas jóvenes, de entre 30 y 40 años que llegan a urgencias con síntomas de problemas cardiovasculares que antes sólo se veían a partir de los 55 años”, agrega.

Este fenómeno también ha sido observado en países como España y Reino Unido, lo que ha llevado a la comunidad médica a notar una alteración en el patrón habitual. ¿Cuáles son los motivos? Existen diversas causas, entre las que se destacan dietas con alto contenido de grasas trans, alimentos altamente procesados, escasa actividad física, manejo inadecuado del estrés, mayor consumo de tabaco o alcohol y desarrollo precoz de enfermedades crónicas no transmisibles, como la

obesidad, diabetes, hipertensión, problemas al colesterol o enfermedad por hígado graso asociada a disfunción metabólica, por ejemplo.

De hecho, la última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Salud indica que el 25,5% de la población mayor de 15 años presenta un riesgo vascular alto y dentro del grupo entre los 25 y 39 años no es común la realización de algún tipo de chequeo de salud preventivo. “Ese grupo está en plena actividad laboral o académica, y muchas veces posterga sus controles de rutina pensando que no los necesita. Ahí hay un riesgo”, puntualiza Galarce.

Asimismo, hay que estar alerta con la obesidad y sedentarismo temprano. De acuerdo con el Observatorio Global de la Obesidad, Chile aparece liderando el ranking con el mayor porcentaje de personas con exceso de peso de América del Sur con un 75% de su población con sobrepeso (40,2%) y obesidad (31,4%), y un porcentaje similar se encuentra en la población adulta joven con hábitos sedentarios. La obesidad infantil se mantiene alta y favorece la resistencia a la insulina y la hipertensión prematura.

Por otro lado, una alimentación pobre en fibra y rica en sodio y azúcares también influye. Según el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), se estima que en Chile se ingieren menos frutas y verduras de las necesarias para cuidar el corazón, junto a un consumo cercano a los 9,4 gramos de sal al día, casi el doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. Todo esto incide directamente en la aparición de factores de riesgo como hipertensión, obesidad abdominal y dislipidemia (colesterol alto).

Finalmente, el estrés, los estilos de vida rápidos y el consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol son elementos clave en



estos sucesos. El estrés agudo, que es común en personas jóvenes, puede provocar ataques cardíacos de forma inmediata. En menores de 45 años, incluso más que la diabetes o la obesidad, este factor destaca como desencadenante.

Asimismo, es esencial para la profesional desmentir y derribar algunos mitos. “No hay pruebas científicas que indiquen una conexión entre la administración de la vacuna contra el COVID-19 o la influenza y un incremento en los casos de ataques cardíacos. Al contrario, vacunarse ayuda a prevenir cuadros infecciosos que sí podrían descompensar a personas con enfermedades cardiovasculares previas”.

¿Qué se puede hacer?

“El corazón no entiende de edades. Estamos viendo infartos en gente de 30 o 40 años. Y la mayoría tiene factores de riesgo que se podrían haber detectado días, meses o años antes”, explica Galarce. No se trata de vivir con miedo, sino de cultivar hábitos que lo protejan.

Uno de los primeros son los chequeos médicos regulares. “Siempre es aconsejable tener un chequeo completo una vez al año, ojalá desde los 25 años. Presión, colesterol y glucosa, especialmente si hay obesidad o antecedentes familiares”, recalca la especialista.

Además, es esencial mantener una rutina de ejercicio regular, realizando 150 minutos de actividad aeróbica semanales según las directrices de la OMS, junto con controlar el estrés a

través de métodos de relajación, pausas activas y momentos de descanso. Según la especialista, “la probabilidad de sufrir problemas cardíacos aumenta cuando se experimenta presión constante tanto en el trabajo como a nivel emocional”.

Otra forma de cuidar nuestro corazón es teniendo un buen descanso y adecuadas rutinas de sueño. Está demostrado que los trastornos del sueño aumentan el riesgo de padecer enfermedades metabólicas y, de esta manera, también los infartos. Por esto, se recomienda una adecuada higiene del sueño como el no consumir estimulantes unas dos horas antes de dormir como el café, tabaco, té, mate o alcohol, limitar la exposición a pantallas, evitar actividades cognitivas o físicamente demandantes, cenar ligero, y establecer un horario regular para dormir y levantarse, entre otros.

Por último, es fundamental enfocarse en mejorar la alimentación, priorizando las frutas, vegetales y legumbres. También es esencial incluir nutrientes clave como omega 3, potasio, zinc y biotina, los que benefician la circulación sanguínea, a través de una dieta balanceada.

“Lo importante es volver al autocuidado. Y entender que ir al médico cuando uno se siente bien no es exageración, es prevención”, concluye la doctora. Por eso, en este mes que dedicamos a conocer este órgano y prevenir sus enfermedades, es una buena oportunidad para preguntarnos, ¿cómo está latiendo mi corazón?