

Fenómeno global también se observa en la población chilena, advierten médicos: La hipertensión es cada vez más frecuente en menores de 30 años y genera graves consecuencias

JANINA MARCANO

Aunque tradicionalmente ha sido vista como una enfermedad asociada a la edad, la hipertensión está afectando cada vez más a los jóvenes, con implicancias a largo plazo.

“Los cuadros de hipertensión están siendo mucho más frecuentes en personas jóvenes, no solo entre aquellos de entre 30 y 50, sino también en la población de entre 15 y 29 años”, afirma Ricardo Escobar, cardiólogo de Clínica Dávila.

El médico añade: “Si bien no tenemos estudios nacionales sobre esto, sí se ha estudiado en otras poblaciones, como en México, donde la prevalencia de hipertensión en estos jóvenes ya es de hasta 9%, principalmente en asociación con la obesidad”.

Pese a ello, el fenómeno se observa con claridad en la práctica médica en Chile, según coinciden todos los cardiólogos entrevistados.

Jorge Jalil, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología y cardiólogo de la UC Christus, confirma que se están viendo cada vez más casos de jóvenes menores de 30 años diagnosticados con hipertensión en el país. “Efectivamente es así”, señala el médico.

En la misma línea, Aníbal Zamorano, cardiólogo y jefe de la Unidad de Paciente Crítico Cardiovascular de Clínica Santa María, comenta: “Estamos encontrando más hipertensos esenciales en población joven, es decir, personas que hubiesen desarrollado la hipertensión después de los 40 años —porque su papá es hipertenso, por ejemplo—, pero que la presentan mucho antes, alrededor de los 30”.

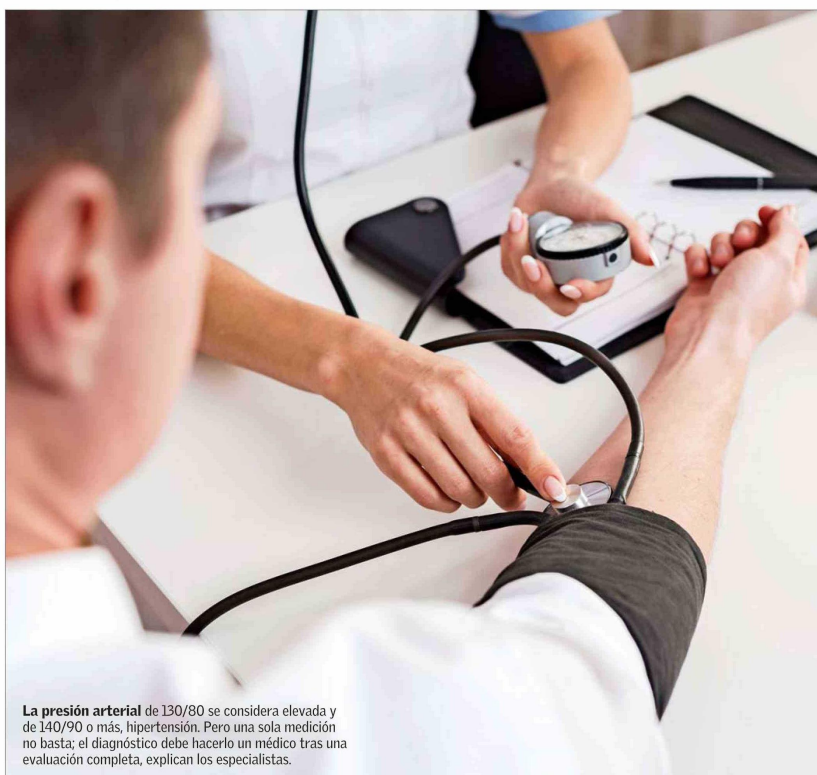
Los médicos aclaran que se trata de un problema global en el contexto de estilos de vida poco saludables. De hecho, la Asociación Estadounidense del Corazón alertó en septiembre pasado por medio de un informe que la hipertensión se está convirtiendo en una preocupación para los adolescentes y adultos jóvenes de ese país.

De acuerdo con el documento, actualmente alrededor del 7% de los estadounidenses de entre 8 y 19 años presenta la enfermedad.

En la misma línea, un análisis de 2023 de la Oficina de Estadísticas Nacionales de Reino Unido (ONS, por sus siglas en inglés) reveló que “un número considerable de jóvenes” en Inglaterra, alrededor de 170 mil de entre 16 y 24 años, padecen una presión arterial alta y riesgosa.

Pauline Swift, nefróloga inglesa e investigadora en enfermedad renal y presión arterial, comentó esos resultados a la BBC: “En los últimos años hemos visto un aumento de pacientes más jóvenes con presión arterial alta, a menudo como resultado de una mala alimentación, el consumo

Su avance entre los jóvenes se asocia a un estilo de vida poco saludable, como el consumo de alimentos ultraprocesados y el tabaquismo. La enfermedad, aunque silenciosa, puede causar infartos y accidentes cerebrovasculares.



La presión arterial de 130/80 se considera elevada y de 140/90 o más, hipertensión. Pero una sola medición no basta; el diagnóstico debe hacerlo un médico tras una evaluación completa, explican los especialistas.

Cuándo consultar

La hipertensión es una enfermedad silenciosa, lo que significa que muchas veces no presenta síntomas evidentes. Por ello, los especialistas recomiendan que los jóvenes con factores de riesgo se realicen controles preventivos a partir de los 15 años, en especial quienes tienen antecedentes familiares, como padre o madre con la enfermedad.

Entre esos factores se encuentran el sobrepeso u obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, cafeína o alcohol. Zamorano añade que la apnea del sueño, que en muchos casos no está diagnosticada, también puede ser una causa importante de hipertensión en jóvenes. Jalil aclara que el diagnóstico no se basa en una sola medición, sino que debe confirmarse con evaluaciones indicadas por un médico.

excesivo de sal y la falta de ejercicio”. Los especialistas en Chile opinan de forma similar. “Si me preguntas por qué tenemos más gente joven hipertensa, diría que es porque tenemos más gente joven que fuma y que tiene sobrepeso u obesidad”, comenta Escobar.

A juicio de Zamorano, “esto se está viendo a edades más tempranas porque la gente tiene malos hábitos, comen más comida chatarra, por ejemplo, y eso contribuye”.

Respecto de la alimentación, Jalil comenta que el consumo excesivo de comida ultraprocesada por parte de los jóvenes también puede tener un rol, al ser productos con altos niveles de sodio.

“En Chile ya tenemos de base un consumo muy alto de sodio, y los alimentos ultraprocesados son una

fuerza adicional muy importante”, señala Jalil.

El especialista cree que otros factores podrían estar influyendo, aunque en menor medida, “como que también hay más niveles de estrés que antes en esta población, así como mayor consumo de cafeína”.

Pero a su juicio, lo que más impulsa los nuevos casos es la combinación entre obesidad y genética. “Cuando uno o ambos padres son hipertensos, la probabilidad de que uno también lo sea es bastante alta. Pero la obesidad y el sedentarismo también juegan un rol bien importante en el impulso para desarrollar la enfermedad”, explica el médico.

Presión y daño

Aunque al principio puede no

causar síntomas, la hipertensión genera una presión constante sobre el corazón y los vasos sanguíneos, lo que a largo plazo puede causar daño, advierten los especialistas.

Un gran estudio publicado en 2023 en la revista científica *Annals of Internal Medicine*, que analizó a más de 1,3 millones de hombres, reveló que aquellos con presión arterial alta a los 18 años tenían más probabilidades de sufrir un evento cardiovascular —como un infarto o un accidente cerebrovascular— en la mediana edad.

“Actualmente vemos muchos pacientes jóvenes graves, con infartos cerebrales o al miocardio sin otros factores de riesgo más que la hipertensión”, asegura Escobar.

Sobre el impacto de la enfermedad en edades tempranas, Zamorano comenta: “El problema está en que el hipertenso joven tiene más riesgo de desarrollar las complicaciones de la hipertensión”.

Además de las cardiovasculares, “la enfermedad puede tener otras consecuencias, como daño renal u ocular y aterosclerosis (acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias)”, advierte el experto.

Por todo lo anterior, es importante consultar de forma preventiva (ver recuadro) y, en caso de ser diagnosticado, comenzar el tratamiento para normalizar la presión lo antes posible, puntualiza Jalil.