

# Alarma por aumento de infartos en menores de 45 años: ¿Qué está fallando?

*El estrés y un estilo de vida sedentario son algunas de las causantes del incremento significativo de ataques al corazón en adultos jóvenes.*

Los infartos al miocardio, comúnmente asociados con personas de edad avanzada, están mostrando una tendencia preocupante: un incremento significativo en adultos jóvenes. Este fenómeno, previamente observado en países como Estados Unidos, ahora está manifestándose también en Chile.

**La reciente muerte del reconocido periodista chileno Claudio Iturra, de 43 años, debido a un infarto al miocardio, puso en relieve esta alarmante situación. Datos de la Clínica Alemana revelan un aumento de entre el 11% y 13% en los infartos al miocardio en menores de 45 años, en el último lustro. En Estados Unidos, estudios indican que hasta el 20% del total de infartos ocurre en personas menores de 45 años. Un análisis realizado en 28 hospitales de Estados Unidos, entre 2009 y 2016, encontró que uno de cada cinco adultos ingresados por infarto tenía menos de 40 años, con una proporción creciente del 2% cada año.**

“Las/os pacientes cada vez están presentando a menor edad las patologías que antes eran propias de un adulto mayor. Ahora se diagnostica hipertensión y diabetes en adolescentes obesos, situación impensable hace 50 años. En los últimos años, con el boom de la tecnología, el sedentarismo ha aumentado considerablemente lo cual en sí constituye un factor de riesgo. Por último, el uso masivo de sustancias ilícitas recreacionales es una ‘moda’ en ascenso de los últimos años”, apunta la **médica hematóloga y coordinadora académica de**

## **Internados de la Escuela de Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), Carolina Contreras.**

Los expertos coinciden en que las causas de este fenómeno son múltiples y complejas. El estrés, el colesterol elevado, el tabaquismo y el consumo de drogas como la cocaína y la heroína son los principales factores que podrían explicar este incremento. En los jóvenes, el principal factor de riesgo es el estrés agudo, que puede desencadenar un infarto. Aunque en personas mayores la diabetes y el sedentarismo juegan un rol importante, en los jóvenes el estrés agudo y el uso de vasoconstrictores fuertes, como ciertas drogas ilícitas, tienen un impacto significativo.

“El estilo de vida ha cambiado muchísimo en los últimos años. El vivir en un medio estresante, el tipo de alimentación ultraprocesada y, con ello, patologías como diabetes mellitus, problemas de colesterol y exceso de peso. Tampoco podemos olvidar el tabaquismo y el auge de drogas ilícitas”, agrega Contreras.

El estrés agudo puede provocar la ruptura de las placas de grasa acumuladas en las arterias, desencadenando un infarto incluso en ausencia de una enfermedad coronaria preexistente. Además, los médicos destacan que el aumento de la obesidad y la hipertensión entre la población joven es un factor preocupante. Cada vez más jóvenes presentan exceso de grasa abdominal, hipertensión y niveles elevados de colesterol, lo que aumenta el riesgo de aterosclerosis y, eventualmente, de infarto al miocardio.

Pero, ¿cómo pueden los organismos de salud pública abordar esta tendencia creciente de infartos en jóvenes? Contreras enfatiza que es necesario trabajar “con políticas públicas robustas y estrictas para evitar los causantes de patologías cardíacas. Una inversión fuerte en este ítem tendría repercusiones en gastos tales como hospitalizaciones, medicaciones crónicas, por ejemplo, y a nivel macro, sería

importante considerar la carga de enfermedad en población activa laboralmente: años de vida perdidos por una muerte prematura (AVMP), años de vida asociados a discapacidad (AVD) y, con ello, los años de vida saludable perdidos (AVISA) por una enfermedad”.

La prevención y el tratamiento temprano son esenciales para mitigar este riesgo en la población joven. Es crucial que los jóvenes adopten un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada, ejercicio regular y la gestión adecuada del estrés, para reducir la incidencia de infartos al miocardio en este grupo etario.