

SANIDAD | INFARTOS AGUDOS DE MIOCARDIO

LOS INFARTOS YA NO

Más de 300 personas menores de 50 años sufrieron uno en Valladolid en el último lustro, una tendencia

ÓSCAR FRAILE / VALLADOLID

El 20 de julio del año pasado Mar Muñoz-Baroja estaba en su casa desayunando como un sábado cualquiera. Mismo ritual: liar el cigarillo mientras apuraba el café. Pero algo empezó a ir mal antes de que lo acabara. «Noté que me costaba respirar», recuerda. Se levantó y se acercó a la ventana para tomar un poco el aire. Pero no funcionó. De pronto llegaron los mareos. Y se asustó. Se asustó mucho porque era consciente de que estaba pasando algo grave. Así que, sin esperar ni un segundo, pidió a su hermano que la llevara al hospital. Cuando llegó a Urgencias del Río Hortega, ya no podía andar por su propio pie. Los médicos vieron rápidamente que tenía la tensión descompensada y, tras unas pruebas, le dieron el diagnóstico: había sufrido un infarto agudo de miocardio.

Durante los seis días que estuvo ingresada tuvo tiempo para refle-

xionar sobre los motivos de que le hubiera pasado esto con solo 54 años. Y no hubo que indagar mucho. «Llevo fumando desde los 16 y, además, como muy mal; si algún día no me apetece cocinar, me meto tres napolitanas de chocolate y ya está», reconoce. Aunque también sospecha que pueda haber factores genéticos, dado que su padre murió de un infarto a los 48 años y su hermano sufrió otro en noviembre, solo con 49.

Son tres ejemplos en una misma familia que ponen de relieve una tendencia de la que ya ha alertado la Sociedad Española de Cardiología: «La cardiopatía isquémica aguda se presenta cada vez con más frecuencia en personas jóvenes». Según el portal de Datos Abiertos de la Junta de Castilla y León, de los 664 ingresos hospitalarios registrados el año pasado en Valladolid por infartos, 47 fueron de pacientes de menos de 50 años. Es decir, un 7%. Un porcentaje que está en la línea del último lustro. Desde 2020 son 311 personas de esa edad de las 4.192 ingresadas.

«Nos llama mucho la atención la cantidad de gente joven que los sufre», reconoce Javier Tobar, cardiólogo del Hospital Clínico Universitario. Según él, hay un motivo principal: la alimentación. «Los menores de 50 se están alejando de nuestra clásica dieta mediterránea porque viven más deprisa y se decantan por alimentos procesados», explica. Además, el sedentarismo, las horas delante de las pantallas, también multiplica el riesgo. «Los

jóvenes pensamos que estamos exentos de patologías que siempre se han asociado a los mayores, y esa percepción hace que no nos cuidemos en las etapas iniciales de nuestra vida, que van a marcar nuestro futuro», añade.

Según el portal Datos Abiertos, uno de cada cuatro infartos en Valladolid, el 24,8%, se produce en la década que va de los 71 a los 80 años del paciente. Y con más frecuencia en hombres que en mujeres: 71% y 29%, respectivamente. «Los hombres tienen más factores de riesgo porque se cuidan menos, aunque esto se está igualando», señala Tobar. Es decir, las estadísticas actuales responden al modo de vida de generaciones anteriores, en las que los hombres fumaban mucho más que las mujeres, pero esto ya ha dejado de

ser así, de modo que es probable que este cambio se refleje en las estadísticas de las próximas décadas. Porque el tabaco es otro de los factores de riesgo para esta patología. A veces, el único. Pero con eso basta. Así lo explica Tania Álvaro, neumóloga del Hospital Universitario Río Hortega. «Tenemos un Área de Rehabilitación Cardíaca donde se pasa una consulta de deshabituación tabáquica, y allí vemos gente jovencísima, deportistas sin obesidad, colesterol ni hipertensión que tienen un infarto a los 40 años con el único factor de riesgo del tabaco», asegura.

A LOS 20 AÑOS. Los datos de la Junta revelan que el paciente más joven del último lustro ingresó en el Clínico el 4 de diciembre del año 2020 con solo 20 años, aunque en julio de 2021, octubre de 2022 y

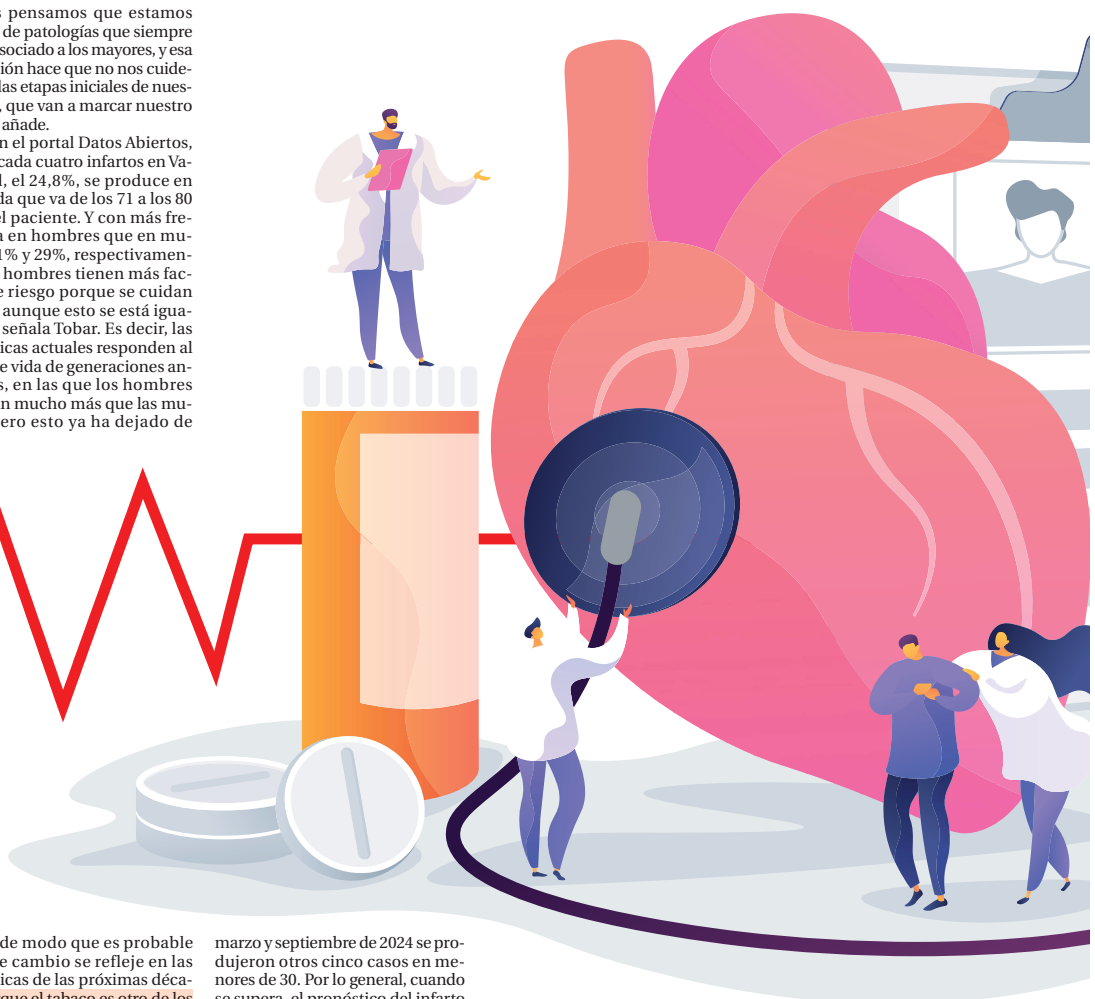
marzo y septiembre de 2024 se produjeron otros cinco casos en menores de 30. Por lo general, cuando se supera, el pronóstico del infarto en los jóvenes suele ser mucho mejor que el de los mayores porque no hay otras patologías asociadas. Pero, en cambio, cuando se produce, el infarto suele ser más fulminante en los pacientes de menos edad. «Esto es así porque en los jóvenes todavía no se ha dado un fenómeno propio de personas mayores, que es la circulación colateral», explica Tobar. Es decir, el corazón de los jóvenes todavía no ha desarrollado las ramificaciones que permiten una vía de circulación alternativa de sangre en el caso de que se obstruya una arteria. «Por eso se llama árbol coronario», apunta el doctor.

Una vez que los pacientes pasan por este traumático proceso, de-

ben concienciarse de que tomarán medicamentos durante el resto de su vida. Generalmente, Adiro, un antiagregante plaquetario. «Y luego están las estatinas para bajar el colesterol, porque a veces nos interesan niveles tan, tan bajos, que solo con dieta y ejercicio es imposible conseguirlos», explica Tobar. Además, si el corazón ha perdido mucha fuerza, tienen que tomar pastillas de otro tipo. Es decir, la importancia de adoptar hábitos saludables no solo reside en evitar un infarto que pueda ser fatal, sino en esquivar una posible pérdida de calidad de vida cuando se supera.

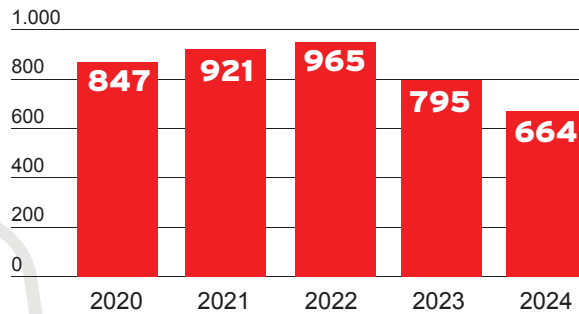
De eso ya está muy concienciada Mar, que en medio año ha con-

seguido importantes avances en sus hábitos de vida. Cuando sufrió el infarto, hace medio año, estaba tan enganchada al tabaco que antes de ir al hospital metió la pitillera en el bolso para «echar uno» cuando pudiese. Pero no hubo tal cigarillo. «No sé si es porque mi cuerpo y mi mente lo vieron muy mal, pero lo cierto es que salí del hospital sin mono y nunca he vuelto a fumar», dice. Ahora pasa horas en el Programa de Rehabilitación Cardíaca, entre charlas con nutricionistas, psicólogos y sesiones regulares de ejercicio. Una vida mucho más saludable para hacer bueno el refrán que dice que 'no hay mal que por bien no venga'.

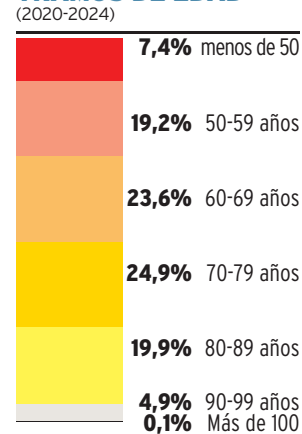


ALTAS HOSPITALARIAS POR INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO EN VALLADOLID

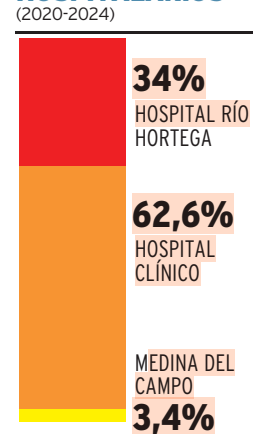
(Fuente: Datos abiertos de la Junta de Castilla y León)



PORCENTAJES POR TRAMOS DE EDAD (2020-2024)

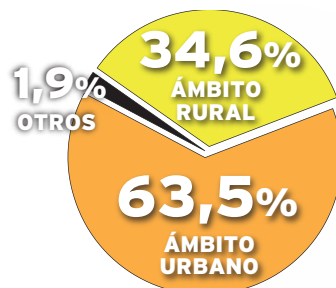


INGRESOS HOSPITALARIOS (2020-2024)



ÁMBITO RURAL-URBANO

(La mayoría de infartos se da en el ámbito urbano, aunque el dato está condicionado por la mayor concentración de población)



HOMBRES-MUJERES

(Los hombres tienen más factores de riesgo por sus hábitos de vida en las últimas décadas)



Dos casos al día en Valladolid

Las estadísticas del portal de Datos Abiertos de la Junta de Castilla y León revelan que en Valladolid se han registrado 4.192 infartos agudos de miocardio en el último lustro, a una media de 2,2 al día. El 62,6% se atendieron en el Clínico; el 34%, en el Río Horteiga; y el 3,4%, en el Hospital de Medina del Campo.