

Vivir con lipoproteína(a) elevada

– Lo que necesitas saber

¿Qué es la lipoproteína(a) [Lp(a)]?

La lipoproteína(a), o Lp(a), es un tipo de partícula grasa presente en la sangre. Estas transportan el colesterol y otras grasas a través del torrente sanguíneo. Mientras que algunas lipoproteínas se consideran colesterol “bueno” o “malo”, la Lp(a) se conoce como **lipoproteína genética**, lo que significa que sus niveles se transmiten mayoritariamente por herencia familiar.

¿Cómo se contrae la Lp(a) elevada?

- **Genética:** Alrededor del 80-90% de tus niveles de Lp(a) están determinados por tus genes. Si uno de tus padres tiene Lp(a) elevada, es más probable que tú también la tengas.
- **Niveles estables:** A los 5 años, el nivel de Lp(a) suele estar fijado de por vida. A diferencia del colesterol normal, los cambios en el estilo de vida, como la dieta o el ejercicio, no reducen significativamente los niveles de Lp(a).

¿Cómo afecta la Lp(a) a la salud de tu corazón?



Los niveles elevados de Lp(a) aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular porque pueden provocar la acumulación de placa en las arterias. Esta acumulación de placa (denominada aterosclerosis) hace que las arterias se endurezcan y estrechen, lo que puede provocar problemas graves como infartos de miocardio, insuficiencia cardíaca o ictus.

¿Sabías que?



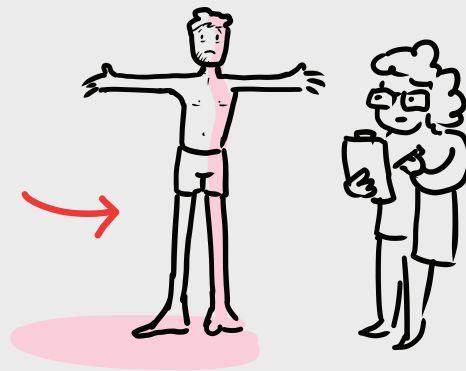
1 de cada 5 personas en todo el mundo tiene niveles elevados de Lp(a), pero muchas no lo saben porque no hay síntomas claros.

¿Por qué deberías hacerte la prueba de la Lp(a)?

La mayoría de las personas con niveles elevados de Lp(a) no presentan síntomas hasta que desarrollan una enfermedad cardiovascular. Dado que los análisis de colesterol habituales no detectan la Lp(a), necesitas una prueba específica para ello.

Pide una prueba si:

- Has sufrido un infarto de miocardio o un ictus.
- Un familiar tuvo un infarto de miocardio o un ictus antes de los 55 años (hombres) o 65 años (mujeres).
- Tienes colesterol alto que no mejora con el tratamiento.
- Padeces estenosis de la válvula aórtica (estrechamiento de la válvula del corazón).



¿Cómo se analiza la Lp(a)?

Hacerse la prueba de la Lp(a) es sencillo. Tu médico te tomará una muestra de sangre. No necesitas ayunar ni prepararte para esta prueba, y normalmente puede realizarse durante un análisis de sangre rutinario.

¿Qué significan los resultados?

Un nivel elevado de Lp(a) suele definirse como un nivel superior a 50 mg/dL o 120 nmol/L, dependiendo del laboratorio.

1 de cada 10

Canadienses padecen ASCVD



1 de cada 5

canadienses tienen la Lp(a) alta



Nuevos tratamientos en perspectiva

En la actualidad, no existe ningún medicamento específico aprobado para reducir los niveles de Lp(a). Sin embargo, se están investigando varios tratamientos en ensayos clínicos. Tu médico puede vigilar tu salud cardíaca y recomendarte formas de controlar tus riesgos mientras tanto.

Actúa ahora mismo

Si crees que puedes tener la Lp(a) alta o tienes antecedentes familiares de cardiopatías, habla con tu médico para que te haga las pruebas. La detección temprana y los cambios en tu estilo de vida pueden ayudarte a proteger la salud de tu corazón.

Misión

La HeartLife Foundation es una organización benéfica impulsada por pacientes, cuya misión es transformar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades cardiovasculares implicando, educando y empoderando a una comunidad global. Nuestro objetivo es crear soluciones duraderas, impulsar la innovación y promover una vida más saludable para pacientes, cuidadores y familias de todo el mundo.

Para más información sobre la Lp(a) y otras ayudas, por favor, visítanos en heartlife.ca/academy/

heartlife.academy

Cómo reducir tu riesgo cardiovascular

Aunque no puedes cambiar tu nivel de Lp(a) con dieta o ejercicio, hay formas de reducir tu riesgo general de sufrir enfermedades cardíacas:

- **Dieta sana:** Seguir una dieta rica en grasas saludables (como frutos secos, pescado y aceite de oliva), abundantes verduras y cereales integrales. Limita las grasas poco saludables y el azúcar.
- **Ejercicio regular:** Intenta realizar 30 minutos diarios de actividad moderada, como caminar o andar en bicicleta.
- **Dejar de fumar:** Fumar aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.
- **Controlar otras enfermedades:** Colabora con tu médico para controlar el colesterol alto, la hipertensión o la diabetes.



Apoyo y recursos

Recibir un diagnóstico de Lp(a) elevada puede resultar abrumador, pero no estás solo. Ponerse en contacto con un grupo de apoyo o hablar con un profesional sanitario puede ayudarte a controlar tu salud mental y emocional.

Para más información, visita: www.heartlife.ca



APOYADO POR



www.heartlife.ca

Se trata de la vida, no del fracaso™
Registro de entidad benéfica Nro. 76199 7493