



Mito: Si mi nivel de colesterol LDL, o colesterol malo es normal, no necesito hacerme una prueba de lipoproteína (a).



Realidad: El colesterol LDL y la lipoproteína (a), o Lp(a), son diferentes. Un perfil lipídico, o una prueba estándar de colesterol, no incluye la Lp(a). **Puedes tener un nivel normal de colesterol LDL y, aun así, tener un nivel alto de Lp(a).** Para conocer tu nivel, tu profesional de la salud debe solicitar una prueba específica de Lp(a).



Mito: La Lp(a) no afecta mi salud cardíaca.



Realidad: Si tienes un nivel alto de Lp(a), tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales puede aumentar. Conocer tu nivel te ayuda a tomar medidas para proteger la salud de tu corazón y tu cerebro de forma temprana.



Mito: No tengo ningún síntoma, así que mis niveles de Lp(a) deben estar bien.



Realidad: Puedes tener un nivel alto de Lp(a) y no saberlo porque, por lo general, no presenta síntomas. En las nuevas directrices, se recomienda que **todos los adultos se hagan la prueba al menos una vez en la vida.** La prueba es especialmente importante si:

- Tienes antecedentes personales o familiares de enfermedades cardíacas a una edad temprana (antes de los 55 años en los hombres y antes de los 65 años en las mujeres)
- Tienes antecedentes familiares conocidos de niveles altos de Lp(a)
- Tienes un diagnóstico de hipercolesterolemia familiar (HF), una afección hereditaria en la que las personas pueden nacer con niveles muy altos de colesterol LDL



Mito: Los niveles altos de Lp(a) no son hereditarios.



Realidad: Tu nivel es principalmente hereditario y, cuando es alto, puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Si tu nivel de Lp(a) es alto, se recomienda la detección en cascada. Esto significa realizar pruebas a tus familiares cercanos, incluidos tus padres, hermanos e hijos, para identificar a otras personas que pueden estar en riesgo.



Mito: La Lp(a) no afecta a todas las personas de la misma manera.



Realidad: Hay algunos factores que pueden afectar los niveles de Lp(a). Durante etapas de la vida como el embarazo o la menopausia, o si las personas tienen enfermedad renal, hepática o tiroidea, sus niveles pueden ser más alto. Personas con ascendencia africana o del sur de Asia, suelen tener niveles más altos de Lp(a).



Mito: Puedo reducir mi nivel de Lp(a) con una alimentación saludable y actividad física regular.



Realidad: Aunque los cambios en el estilo de vida no reducen los niveles de Lp(a), hay muchas cosas que puedes hacer para cuidar tu salud cardíaca. Puedes disminuir tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral tomando las siguientes medidas:

- Controlar el colesterol alto, la presión arterial y la diabetes
- Llevar una dieta saludable para el corazón
- Mantener un peso saludable
- Hacer actividad física de forma regular
- Evitar los productos de tabaco
- Tener entre 7 y 9 horas de sueño reparador cada día



Mito: El seguro médico no cubre la prueba de Lp(a).



Realidad: La mayoría de los planes de seguro médico cubren esta prueba. Cuando llames para corroborar, menciona el **código CPT 83695**. Si tu plan no cubre esto, tu profesional de la salud podría indicarte opciones de pruebas más asequibles.