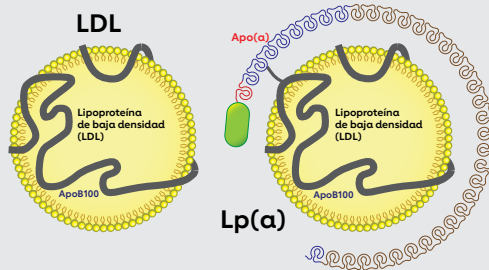


¿Qué es la lipoproteína (a)?

¿Qué es la Lp(a)?

- La lipoproteína (a), o Lp(a), es una proteína que transporta colesterol en la sangre. **Tu nivel es principalmente hereditario.**
- Los niveles altos de Lp(a) afectan a alrededor de 1 de cada 5 personas en todo el mundo
- La Lp(a) es similar a la lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), que a menudo se denomina colesterol "malo", pero tiene una proteína adicional llamada apolipoproteína A (ApoA). Esta proteína adicional hace que la Lp(a) tenga más probabilidades de causar acumulación de placa en las arterias y reducir el flujo sanguíneo en comparación con la LDL. **Cuando tu nivel de Lp(a) es alto, esta acumulación y la reducción del flujo sanguíneo pueden aumentar tu riesgo de infarto al miocardio, ataque o derrame cerebral, enfermedad arterial periférica y estenosis aórtica.**

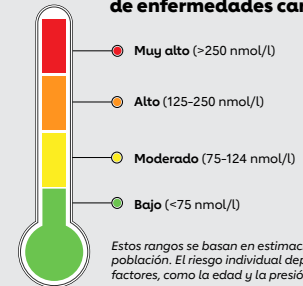


Partículas de LDL y Lp(a)

¿Por qué debería conocer mi nivel de Lp(a)?

- Si tu nivel de Lp(a) es de **125 nmol/L (50 mg/dL) o más**, tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales puede aumentar, y si su nivel es de **250 nmol/L (100 mg/dL) o más**, su riesgo podría duplicarse.

Rangos de Lp(a) para el riesgo de enfermedades cardíacas



Muchas personas no presentan síntomas.

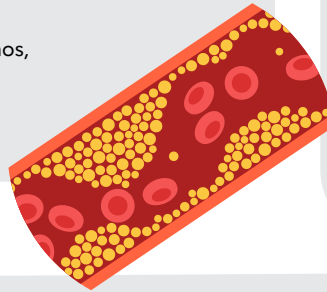
Un simple análisis de sangre puede revelar tu nivel de Lp(a). En las directrices actuales, se recomienda que **todos los adultos se hagan la prueba, al menos, una vez en la vida**. La prueba puede ser especialmente importante si usted:

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

¿Existen otros factores que me pueden poner en riesgo de presentar niveles altos de Lp(a)?

- Los niveles de Lp(a) tienden a ser **más altos en personas con ascendencia africana y en las poblaciones del sur de Asia.**
- Los niveles también pueden aumentar en determinadas etapas de la vida, como el **embarazo** y la **menopausia**.
- Afecciones como la enfermedad renal, la enfermedad hepática y la enfermedad de la tiroides pueden aumentar los niveles de Lp(a).

Si tu nivel de Lp(a) es alto, se recomienda la **detección en cascada**. Esto consiste en realizar pruebas a familiares cercanos, incluidos padres, hermanos e hijos, para identificar a otras personas que pueden estar en riesgo.



¿Qué puedo hacer si tengo niveles altos de Lp(a)?

Aunque los cambios en el estilo de vida no disminuyen los niveles de Lp(a), puede reducir el riesgo general de presentar enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales mediante la implementación de siguientes medidas:



Controlar otros factores de riesgo como el colesterol, la presión arterial y la diabetes



Llevar una dieta saludable para el corazón



Hacer actividad física de forma regular



Mantener un peso saludable



Evitar los productos de tabaco



Tener entre 7 y 9 horas de sueño reparador cada día

Conocer su nivel de Lp(a) los ayuda a usted y al profesional de la salud a comprender el riesgo y adoptar medidas para proteger su corazón. Obtenga más información en heart.org/lpa.