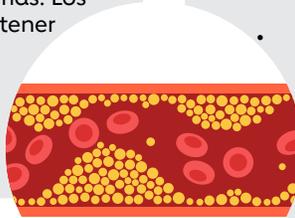
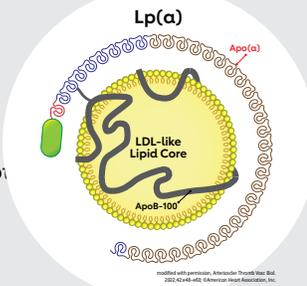


¿Qué es la Lp(a)?

- **Lp(a) significa lipoproteína (a).** Es un tipo de lipoproteína que se transmite de padres a hijos y es un factor de riesgo común de enfermedad cardíaca.
- Imagine que su sangre es como un río que fluye a través de su cuerpo, con barcos llamados lipoproteínas que transportan colesterol y sustancias similares. Tanto la lipoproteína (a) [Lp(a)] como la lipoproteína de baja densidad (LDL), o colesterol malo, tienen un pasajero llamado ApoB-100, pero la Lp(a) tiene un pasajero adicional llamado Apo (a). Si hay demasiados barcos de Lp(a) en la sangre, pueden adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos, haciendo que el río sea más estrecho y más difícil para que la sangre fluya sin problemas. Los doctores controlan la cantidad de Lp(a) porque tener demasiada puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- **Los niveles altos de Lp(a) afectan aproximadamente a 1 de cada 5 personas en todo el mundo.**



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

- Un nivel alto de Lp(a) puede causar acumulación de placa, estrechamiento de las arterias y reducción del flujo sanguíneo. También aumenta la inflamación y la coagulación de la sangre, lo que dificulta la descomposición de los coágulos, lo que puede provocar la ruptura de la placa. Tanto la acumulación como la ruptura de placa pueden terminar bloqueando el flujo sanguíneo a órganos vitales como el corazón, el cerebro, los riñones y los pulmones.
 - Un nivel de Lp(a) de 50 mg/dL (o ≥ 125 nmol/L) o más aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral, enfermedad arterial periférica (PAD), estenosis aórtica y otras afecciones cardíacas.
- Muchas personas no presentan síntomas.**

¿Hay otros factores que me ponen en riesgo de tener mi nivel de Lp(a) elevado?

- **Etnia:** Las personas del sur de Asia y los afrodescendientes de raza negra tienden a tener los niveles más altos.
- **Genética:** Tu nivel de Lp(a) es principalmente genético, pero algunas condiciones pueden aumentar tu nivel, como la diabetes, la enfermedad renal crónica y la posmenopausia.

Si un familiar cercano tiene un nivel de Lp(a) alto, es importante hacerse la prueba y alentar a otros miembros de la familia, como padres, hermanos e hijos, a hacer lo mismo. Pregúntele a su doctor acerca de las opciones de pruebas genéticas, como las pruebas de **detección en cascada**.

Usted puede tener un nivel de Lp(a) alto incluso si lleva un estilo de vida saludable y controla otros riesgos de enfermedades cardíacas. Hable con su doctor si tiene:

- Antecedentes familiares o personales de enfermedades cardíacas prematuras (es decir, menores de 45 años para hombres y menores de 55 años para mujeres)
- Antecedentes familiares conocidos de niveles altos de Lp(a)
- Diagnóstico de hipercolesterolemia familiar (HF), una afección hereditaria que provoca que el cuerpo recicle de forma deficiente el colesterol LDL o colesterol malo

¿Cómo puedo disminuir mis niveles de Lp(a)?

Aunque los niveles de Lp(a) no se ven afectadas por los cambios en el estilo de vida, igualmente es importante disminuir el riesgo general de las enfermedades cardíacas. Incluya las siguientes medidas:



Tomar los medicamentos según las indicaciones



Controlar los factores de riesgo, especialmente el colesterol LDL "malo"



Seguir una dieta saludable



Realizar actividad física



Mantener un peso saludable



Detener el consumo de tabaco



Limitar el consumo de alcohol



Dormir lo suficiente

Hable con su doctor acerca de tu nivel de Lp(a) y de cómo reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral en el futuro.

Obtenga más información en heart.org/lpa