

# Vivir con *LP(a)*

## GUÍA DE DISCUSIÓN PARA PACIENTES Y FAMILIAS

### ¿QUÉ ES LA LP(A)?

La lipoproteína(a) o Lp(a) (también conocida en inglés como "lipoprotein little a" o "L-P little a"), es una sustancia similar al colesterol que se produce en el hígado y se encuentra en la sangre. Está formada por dos lipoproteínas más pequeñas unidas.

Todos tenemos Lp(a) en el cuerpo, es algo completamente normal. Sin embargo, cuando los niveles son demasiado elevados, puede ser dañina. Los niveles altos de Lp(a) pueden irritar e inflamar las paredes internas de las arterias, con la consiguiente acumulación de depósitos de grasa denominados placa (compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias). La placa puede estrechar las arterias y reducir el flujo sanguíneo. La Lp(a) también aumenta la probabilidad de que la placa se desprenda, lo que puede inducir la formación de un coágulo sanguíneo y obstruir completamente la arteria. Además, la Lp(a) puede interferir con la capacidad natural del cuerpo para descomponer los coágulos sanguíneos, haciendo que los coágulos sean más difíciles de disolver. Todo esto incrementa el riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular isquémico o enfermedad vascular periférica.

Los niveles de la Lp(a) se **heredan** de uno o ambos progenitores, y pueden variar ampliamente de una persona a otra y entre distintas poblaciones.

Si bien muchas personas saben que un nivel alto de LDL-C (colesterol "malo") puede aumentar el riesgo de sufrir cardiopatías, pocas conocen la Lp(a). **Conocer el nivel de Lp(a) es un paso importante para comprender el riesgo global de sufrir una enfermedad cardiovascular.**



LOS NIVELES ALTOS DE LP(A) SON MUCHO *más frecuentes* DE LO QUE SE PIENSA, Y AFECTAN A *1 de cada 5 personas globalmente*



LOS NIVELES ALTOS DE LP(A) PUEDEN *duplicar o triplicar* SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. EL RIESGO ES AÚN MAYOR EN PERSONAS CON *diabetes*



SÓLO SE NECESITA COMPROBAR LOS NIVELES DE LP(A)

*una vez en la vida*

### CONOZCA SU NIVEL DE LP(A)

Los niveles altos de Lp(a) están principalmente determinados por **factores genéticos** y **normalmente se mantienen estables a lo largo de la vida adulta**, por lo que solamente es necesario comprobarlo **una vez en la vida**.

La Lp(a) no está incluida en los análisis rutinarios de colesterol. Sin embargo, basta una simple analítica de sangre para medir los niveles. Es particularmente importante hacerse la prueba si se tienen ciertas afecciones cardiovasculares como arterosclerosis prematura o hipercolesterolemia familiar.

Riesgo de enfermedad cardiovascular según los niveles de Lp(a):

RIESGO BAJO:	RIESGO MEDIO:	RIESGO ALTO:
<30 mg/dL (o <75 nmol/L)	30-50 mg/dL (o 75-125 nmol/L)	> 50 mg/dL (o >125 nmol/L)

Si sus niveles de Lp(a) están en la categoría de riesgo medio o alto, es importante que hable con su médico. Podrá evaluar su riesgo cardiovascular global y ayudarlo a encontrar formas de gestionarlo.

### LP(A) ELEVADA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Los niveles altos de Lp(a) aumentan el riesgo de desarrollar una serie de problemas cardiovasculares, incluso cuando otras cifras relativas al colesterol sean normales. Entre estos problemas se encuentran:

- ♥ **ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR ATEROSCLERÓTICA (ASCVD)** – acumulación de depósitos de grasa en las paredes arteriales;
- ♥ **ATAQUE AL CORAZÓN** – causado por obstrucciones en las arterias coronarias;
- ♥ **DAÑO A LA VÁLVULA AÓRTICA O ESTRECHAMIENTO (ESTENOSIS AÓRTICA);**
- ♥ **ACCIDENTE CEREBROVASCULAR** – a menudo debido a obstrucciones en las arterias del cuello que alimentan el cerebro;
- ♥ **ENFERMEDAD VASCULAR PERIFÉRICA** – flujo sanguíneo reducido en las extremidades, con más frecuencia en las piernas, a causa de arterias obstruidas;
- ♥ **COÁGULO SANGUÍNEOS (TROMBOSIS)** – la Lp(a) puede interferir con la capacidad del cuerpo de disolver los coágulos.

## LP(A) Y OTRAS AFECCIONES

Si bien los **genes** son el factor principal para determinar el nivel de Lp(a), en algunas personas algunas afecciones se han asociado con niveles más elevados de Lp(a). Entre estas afecciones están:

- ♥ **CAMBIOS HORMONALES, COMO BAJOS NIVELES DE ESTRÓGENO;**
- ♥ **ENFERMEDAD RENAL Y SÍNDROME NEFRÓTICO;**
- ♥ **AFECCIONES INFLAMATORIAS COMO ARTRITIS REUMATOIDE O INFECCIONES;**
- ♥ **HIPOTIROIDISMO (TIROIDES CON BAJA ACTIVIDAD);**
- ♥ **DIABETES NO CONTROLADA.**

## TRATAMIENTO Y GESTIÓN DE NIVELES ALTO DE LP(A)



**ESTILO DE VIDA SALUDABLE:** Aunque los cambios en el estilo de vida no pueden reducir significativamente los niveles de Lp(a), tomar decisiones saludables para el corazón puede ayudar mucho a disminuir el riesgo global de sufrir enfermedades cardiovasculares y a mejorar el bienestar y la longevidad. Se incluye aquí realizar **actividad física regularmente, tomar alimentos nutritivos, no fumar, limitar el uso de alcohol, reducir el estrés**, mantener un **peso saludable** y **gestionar otros factores de riesgo** (especialmente el LDL – colesterol “malo”).



**ORIENTACIÓN SANITARIA:** Consulte a un proveedor de asistencia sanitaria para que evalúe su riesgo cardiovascular global y establezca un plan personalizado, especialmente si usted tiene niveles de Lp(a) elevados o un historial familiar de cardiopatías.



**DE CARA AL FUTURO:** Actualmente no hay un tratamiento aprobado específicamente para disminuir los niveles de Lp(a) elevados, aunque sea un área activa de investigación. El campo evoluciona rápidamente, con nuevas terapias y ensayos clínicos a la vista. Pídale a su proveedor de asistencia sanitaria que le mantenga informado sobre nuevas opciones de tratamiento y si pudieran adaptarse a su perfil en el futuro.

## ¿CUÁNDO HABLAR CON SU MÉDICO SOBRE LA PRUEBA DE LP(A)?

Muchas personas con niveles altos de Lp(a) no presentan ningún síntoma, por lo que es importante realizar la prueba para conocer el estado de su corazón. Consulte con su proveedor de asistencia sanitaria si usted tiene:

- ✓ Un **historial familiar de niveles de Lp(a) elevados;**
- ✓ Un **historial personal o familiar de enfermedad cardiovascular prematura** (en algunos países, antes de los 45 para los hombres, o 55 para las mujeres);
- ✓ **Hipercolesterolemia familiar (FH)** – una afección genética que causa niveles altos de colesterol LDL desde el nacimiento;
- ✓ **Niveles altos de colesterol LDL** en un análisis reciente de su perfil lipídico;
- ✓ Diagnóstico de **estenosis de la válvula aórtica;**
- ✓ **Enfermedad vascular periférica (PAD)** – una afección que causa un flujo sanguíneo reducido a las extremidades, descrito a menudo como “mala circulación” en las piernas y pies.

ALREDEDOR DE  
*un tercio*  
DE LAS PERSONAS CON  
*hipercolesterolemia (FH)*  
FAMILIAR TAMBIÉN TIENEN  
NIVELES DE LP(A) ELEVADOS,



INCREMENTANDO AÚN MÁS EL  
RIESGO DE DESARROLLAR UNA  
*enfermedad*  
*cardiovascular*



[WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG](http://WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG)

✉ [MEUROPE@MENDEDHEARTS.ORG](mailto:MEUROPE@MENDEDHEARTS.ORG)

CON EL APOYO DE

