

Lp(a): un riesgo heredado

La lipoproteína (a) o Lp(a) es un tipo de partícula de colesterol determinada sobre todo por la genética. Un nivel elevado aumenta el riesgo cardiovascular y conviene conocerlo.

QUÉ SABER



Genética

Sus niveles vienen determinados en gran parte por los genes.



Riesgo cardiovascular

Niveles altos aumentan el riesgo.



Se mide en sangre

Basta medirla al menos una vez en la vida.



Poco modificable

La dieta apenas la cambia.



Historia familiar

Relevante si hay antecedentes cardiovasculares precoces.



Con el médico

Su manejo es siempre profesional.

La Lp(a) está determinada principalmente por la genética y apenas se modifica con la dieta. Su importancia es informativa: conocerla ayuda a valorar mejor el riesgo global y a extremar el cuidado del resto de factores. Su interpretación corresponde al médico.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Qué hacer si es alta

Estas orientaciones generales acompañan, dentro del seguimiento médico, a quienes tienen Lp(a) elevada.

ORIENTACIONES GENERALES



Cuida el resto

Al no modificarse fácil, extrema los demás factores.



Grasas saludables

Cuida el perfil lipídico global.



Ejercicio

Clave para la salud cardiovascular.



No fumar

Aún más importante si la Lp(a) es alta.



Seguimiento

Control cardiovascular con tu médico.



Informa a la familia

Puede tener componente hereditario.

Esta ficha es divulgativa. La Lp(a) y las decisiones sobre tratamiento corresponden al profesional sanitario. Si es elevada, el foco se pone en controlar al máximo el resto de factores de riesgo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.