

Mensajes Clave para el Paciente

Pautas para el tratamiento de la dislipidemia en el 2026

1. **Disfrute de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, frutos secos, semillas, grasas insaturadas y proteínas magras como parte de un patrón de alimentación saludable general.** Limite los alimentos ultraprocesados que son altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.
2. **Comprenda los cambios en el estilo de vida que pueden reducir su colesterol.** Puede crear hábitos que favorezcan su salud cardíaca, como mantener un peso saludable, realizar actividad física de forma regular, evitar los productos de tabaco, controlar la presión arterial, la diabetes y el colesterol, y priorizar de 7 a 9 horas de sueño reparador al día.
3. **Tome medidas desde temprano en la vida, porque el colesterol alto puede comenzar a afectar su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas incluso en la niñez y adolescencia.** Es importante tener controles médicos regulares para entender sus riesgos personales.
4. **Los niños pueden tener colesterol alto debido a afecciones hereditarias o hábitos poco saludables.** Hable con el equipo de atención médica de su hijo sobre este riesgo para la salud, especialmente si su familia tiene antecedentes de colesterol alto, enfermedades cardíacas o de ataques o derrames cerebrales. Se recomienda realizar pruebas de detección del colesterol en todos los niños de entre 9 y 11 años que no se hayan realizado esta prueba anteriormente, para ayudar a evaluar el riesgo y guiar la atención médica en colaboración con sus médicos, padres y cuidadores.
5. **Hable con su equipo de atención médica sobre qué exámenes de detección pueden ser apropiados para usted y si se recomienda algún tratamiento.** Los exámenes de detección pueden incluir las siguientes opciones:
 - **Prueba de colesterol:** todos los adultos mayores de 19 años deben realizarse una prueba de colesterol en la sangre que incluya los niveles de colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL y triglicéridos.
 - **Lipoproteína (a) o Lp(a):** en las nuevas pautas, se recomienda que todos los adultos se hagan una prueba para detectar la Lp(a), al menos una vez en la vida. Los niveles altos de Lp(a) (125 nmol/l o 50 mg/dl y superiores) suelen ser hereditarios. Los niveles de Lp(a) deben combinarse con otras medidas de salud para evaluar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o ataques o derrames cerebrales y ayudar a guiar los siguientes pasos en la prevención o el tratamiento.



- **Apolipoproteína B o ApoB:** las pruebas para detectar la ApoB pueden ayudar cuando alguien tiene triglicéridos altos, síndrome metabólico o diabetes tipo 2. Estas afecciones pueden aumentar la cantidad de partículas dañinas de colesterol en la sangre, incluso cuando el colesterol LDL parece normal. Una prueba de ApoB proporciona un panorama más claro del riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
 - **Exploración de calcio en las arterias coronarias (CAC):** en hombres de 40 años o más y en mujeres de 45 años o más, se puede realizar una exploración de CAC con el fin de revisar las paredes de las arterias y detectar **acumulación temprana de placa**. Esta simple prueba de imagen es más útil si la decisión de comenzar a tomar un medicamento para bajar el colesterol es incierta.
6. **Su equipo de atención médica puede usar un nuevo estimador de riesgo llamado **PREVENT** para estimar sus probabilidades de tener un evento cardíaco o un ataque o derrame cerebral entre los próximos 10 y 30 años.** Esta herramienta ayuda a guiar las decisiones del plan de tratamiento para usted y su equipo de **atención médica**. La estimación del riesgo se basa en la información de salud que normalmente se obtiene durante el control anual, como la edad y las **lecturas de presión arterial**, junto con los resultados de la prueba de colesterol y otros datos de salud personales.
 7. **No se recomienda tomar suplementos alimenticios para controlar el colesterol.** Si toma algún suplemento, hable con su equipo de **atención médica**, ya que algunos pueden tener interacciones con otros medicamentos recetados.
 8. **En el caso de las mujeres, algunas afecciones de salud reproductiva pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, incluso años después.** Comparta información sobre su **embarazo** y **antecedentes reproductivos** con los miembros de su equipo de **atención médica** para puedan comprender sus riesgos y conozcan sus cifras, incluyendo su colesterol, presión arterial, glucosa en la sangre y su índice de masa corporal.
 9. **Las personas con algunas afecciones de salud y colesterol alto pueden tener un mayor riesgo de sufrir un evento cardíaco o un ataque o derrame cerebral.** Estas afecciones incluyen **diabetes tipo 2**, síndrome **cardiovascular-renal-metabólico**, infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH), antecedentes de cáncer o diagnóstico actual de **cáncer**. Reducir el colesterol puede ayudar a disminuir el riesgo de un problema grave en el corazón.
 10. **Además de adoptar hábitos de estilo de vida saludables para reducir los niveles de colesterol, podrían recetarle un **medicamento para reducir el colesterol**.** Si experimenta efectos secundarios con los medicamentos, hay otros medicamentos disponibles que pueden ser más adecuados para usted.