

# Qué debe saber sobre Hipercolesterolemia familiar (HF)

## ¿Qué es Hipercolesterolemia familiar?

- HF es un problema hereditario de colesterol elevado en la sangre. Si un padre tiene HF, su hijo tiene 1 de 2 posibilidades de tenerlo.
- Cuando una persona tiene HF, el hígado no puede eliminar el colesterol del cuerpo de la forma habitual. Las personas con HF tienen niveles muy altos de colesterol en la sangre incluso cuando son bebés o niños.
- Altos niveles de colesterol en la sangre pueden provocar coágulos en las arterias. Las arterias coaguladas pueden causar un ataque de corazón, un derrame cerebral u otros problemas de circulación. Esto puede ocurrir a una edad temprana en personas con HF.
- Hay muchas personas con colesterol elevado. Solo cerca de 1 entre 500 tiene HF. Las personas con HF tienen niveles muy altos de colesterol en la sangre.



## Razones por las que su doctor o enfermero pueden querer hacerle una prueba de HF

- Si su mal colesterol, o LDL, es superior a 190. En niños o adolescentes, un nivel de LDL superior a 160 puede llevar a más pruebas.
- Si usted o alguien de su familia ha tenido un ataque de corazón o un derrame cerebral a una edad temprana, como a los 20, 30, 40 ó 50.
- Si su enfermero o doctor detecta señales de depósitos de colesterol alrededor de sus ojos, talones o codos cuando lo examine.

## Si tiene HF: ¿Qué puede hacer?

- Recuerde que si tiene HF, aunque no es curable, es tratable. Puede vivir una vida plena.
- Pregunte si hay algo que no comprende.
- Tome sus medicinas como le recetaron. Las medicinas para bajar el colesterol pueden prevenir ataques de corazón, derrames cerebrales y otros problemas de circulación.
- Si fuma, pida ayuda para dejar de hacerlo.
- Pida a su enfermero o doctor que le ayude a hacer un plan para hacer ejercicio.
- Concierte una cita con un nutricionista para ayudarlo a realizar cambios saludables en su dieta.
- Pregunte a su enfermero o doctor si necesita una cita con un especialista en colesterol o lípidos. Puede encontrar un especialista en lípidos en [www.learnyourlipids.com/find-help](http://www.learnyourlipids.com/find-help)
- Dígale a su familia directa que tiene HF. Dígales que comprueben sus niveles de colesterol también. Compruebe el nivel de colesterol de sus hijos.



**PCNA**  
Preventive Cardiovascular  
Nurses Association  
[www.pcna.net](http://www.pcna.net)

# Detalles sobre la HF

## ¿Cómo se trata la HF?

- **La medicina para reducir el colesterol** es la parte más esencial para tratar HF. Los pacientes con HF tienen niveles de colesterol que son demasiados altos para volver a la normalidad con solo una dieta sana y actividad física.
- Si tiene HF, es importante controlar sus otros factores de riesgo para enfermedades cardíacas. No fume. Compruebe su presión arterial. Tome su medicina para la presión regularmente si se la recetaron. Intente mantener un peso saludable y hacer ejercicio con regularidad.
- Aun si toma la medicina para reducir el colesterol, todavía es esencial comer alimentos saludables. Habla con su enfermero o doctor sobre una dieta para la salud cardíaca. Un nutricionista puede darle consejos sobre formas de hacer cambios saludables en la dieta.

## Si tengo HF, ¿Qué ocurre con mi familia?

- Si tiene HF, sus hijos, padres y hermanos tienen 1 de 2 posibilidades de tener HF. Estos familiares se conocen como “parientes de primer grado”.
- Si tiene HF, haga que comprueben el nivel de colesterol de sus hijos. Dígalos a sus otros parientes de primer grado que lo hagan también. Cuánto antes se detecte la HF, más rápido puede empezar la prevención de enfermedades cardíacas.
- Las nuevas directrices recomiendan que se compruebe el nivel de colesterol en los niños entre 9 y 11 años. Algunos niños, incluyendo aquellos con familiares de primer grado con HF, deben comprobar sus niveles de colesterol antes, tan pronto como a los 2 años.

## Cosas importantes a tener en cuenta sobre la HF

- Si tiene HF, necesitará chequeos médicos regulares y medicinas para bajar su colesterol en la sangre de por vida.
- Si tiene HF, una dieta saludable y actividad física, aunque importantes, no son suficientes para bajar su nivel de colesterol.
- **Tratar su nivel de colesterol y otros riesgos de enfermedades cardíacas, reducirá su riesgo de ataque de corazón, derrame cerebral y otros problemas de circulación**
- La Fundación HF es una organización sin ánimo de lucro dedicado a servir a ellos con HF. Si usted o alguien que se ama tiene HF, la Fundación HF puede ayudarle encontrar a un especialista, recibir apoyo, y mejorar su entendimiento de esta condición. Descubra más al sitio web de la Fundación HF: [thefhfoundation.org](http://thefhfoundation.org).

Con el financiamiento de Genzyme, una compañía Sanofi, para el desarrollo y producción de este material educativo.

### Aprenda más sobre HF en línea

- PCNA: [www.pcna.net/clinical/FH](http://www.pcna.net/clinical/FH)
- The Foundation of the National Lipid Association: [www.learnyourlipids.com](http://www.learnyourlipids.com)
- National Genome Research Institute, National Institutes of Health: [www.genome.gov/25520184](http://www.genome.gov/25520184)
- Daniels SR, et al. Directrices integradas para la salud cardiovascular en niños y adolescentes. Extracto disponible: [www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cvd\\_ped/](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cvd_ped/)



**PCNA**  
Preventive Cardiovascular  
Nurses Association  
[www.pcna.net](http://www.pcna.net)

