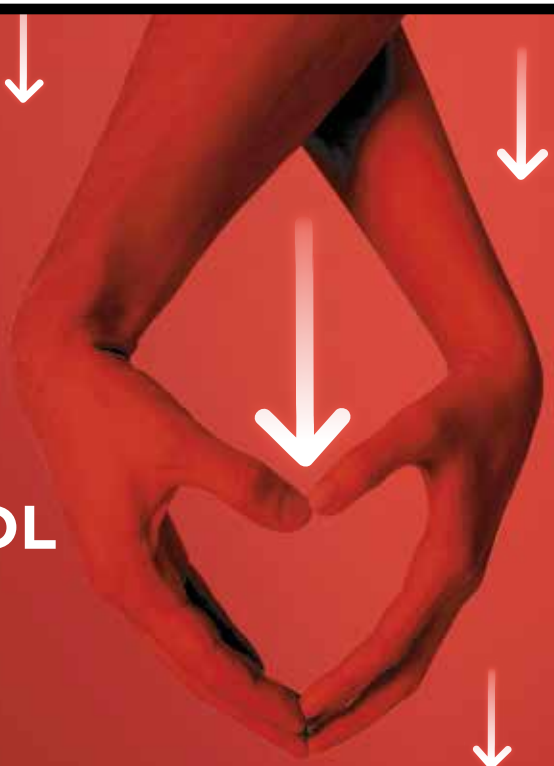
Infok@iros

Junio 2023

Colesterol y Riesgo cardiovascular

Una nueva alternativa para la **reducción** del colesterol **LDL**



NAPICIL®

atorvastatina + ezetimiba

acción sinérgica para una reducción eficaz y segura del colesterol LDL[1,2]

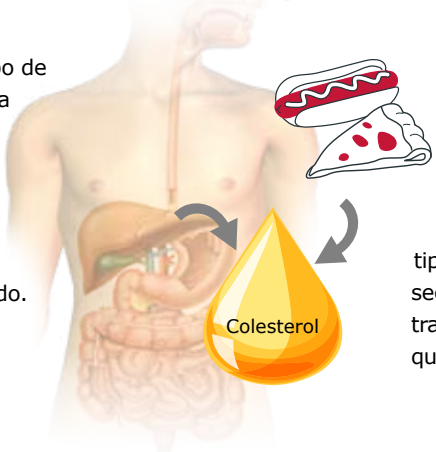
Línea
CARDIO METABÓLICA

Asofarma

Reg. No.: 202M2022 SSA Clave SSA: 2309082002C00009

¿Qué es el colesterol?

El Colesterol es un tipo de grasa. Se lo encuentra en el cuerpo humano formando parte de las células. El cuerpo humano es capaz de sintetizar colesterol, sobre todo en el hígado. Otra gran parte proviene de la dieta.

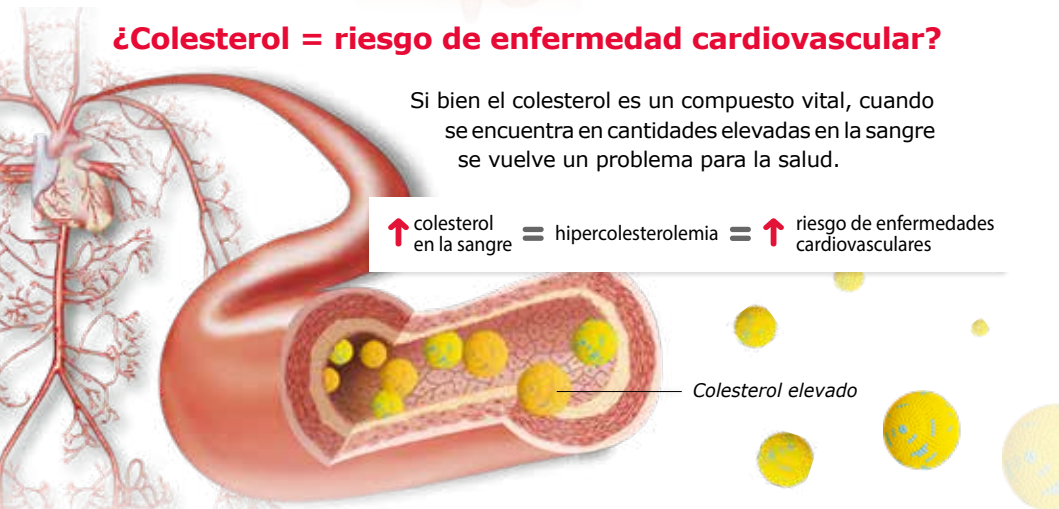


El colesterol circula por la sangre unido a unas proteínas especiales que lo transportan, las lipoproteínas. Existen distintos tipos de lipoproteínas según el tipo de grasa que transportan y la función que deben cumplir.

¿Colesterol = riesgo de enfermedad cardiovascular?

Si bien el colesterol es un compuesto vital, cuando se encuentra en cantidades elevadas en la sangre se vuelve un problema para la salud.

↑ colesterol en la sangre = hipercolesterolemia = ↑ riesgo de enfermedades cardiovasculares



Sumario

¿Qué es el colesterol?

¿Sabés qué es el riesgo cardiovascular?

Consejos nutricionales.

k@iros Staff

Producción: Valeria Carpinacci
Coordinador de Proyectos: Uriel PLata
Comercialización: Noelia Pettinari, Eduardo Resendiz Estrada, Liuba Acevedo Hardac.
Informed S.A de C.V. **InfoK@iros** es un suplemento de la revista **K@iros**, editada por **Informed S.A de C.V.** Rio Lerma No. 94 Piso 3 Col. Cuauhtémoc Del. Cuauhtémoc, CDMX CP. 06500 Tel. 3000-1462

El suplemento **InfoK@iros** es una publicación independiente dirigida y distribuida exclusivamente a los profesionales farmacéuticos de todo el país. Las opiniones expresadas en los artículos son las de los autores y no involucran necesariamente el pensamiento de la dirección de la revista. Los avisos publicitarios sobre medicamentos, productos, servicios y los materiales promocionales tales como muestras de uso profesional y otros, incluidos en esta obra son de entera responsabilidad de los anunciantes en lo que se refiere a su contenido y legalidad de vehiculización, a menos que sea aclarado específicamente.

Bibliografía • Craig M, Yarrarapu SNS, Dimri M. Biochemistry, Cholesterol. [Updated 2022 Aug 15]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513326/ • MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 26 jul 2021].Niveles de colesterol: Lo que usted debe saber. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/cholesterollevelswhatyouneedtoknow.html • UptoDate [Internet] Patient education: High cholesterol and lipids (Beyond the Basics) • [Updated 2021 Jul 12; cited 2023 Apr 20]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/high-cholesterol-and-lipids-beyond-the-basics • UptoDate [Internet] Patient education: High cholesterol (The Basics) [copy 2023; cited 2023 Apr 20]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/high-cholesterol-the-basics

Cuando se habla de **colesterol bueno y colesterol malo** se lo hace en relación con la capacidad de proteger o de causar daño en las arterias.

El colesterol Bueno:

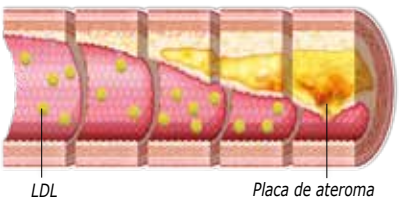
HDL (*colesterol de lipoproteína de alta densidad*), ayuda a retirar el colesterol de las arterias llevándolo hacia otros tejidos.

El colesterol Malo:

LDL (*colesterol de lipoproteína de baja densidad*), es el colesterol que se acumula en las paredes de las arterias.

El colesterol y la aterosclerosis

Cuando los niveles de LDL son altos en la sangre, estas lipoproteínas se depositan dentro de la pared arterial y se oxidan. La acumulación de LDL oxidadas gatilla una serie de eventos que conducen a la proliferación de las células dentro de la pared y al depósito de fibras. La acumulación de todo este material se conoce como placa de ateroma. Se inicia así la aterosclerosis, enfermedad responsable de la mayoría de las muertes por enfermedad cardiovascular.



La Asociación Americana del Corazón recomienda: • **Control de colesterol** • Adultos 20 años o más • cada **4-6** años

Conductas relacionadas con la hipercolesterolemia

Dieta

Alimentos ricos en grasas saturadas pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre.

Sobrepeso y la obesidad

Se relacionan con mayores niveles de colesterol.

Tabaquismo

Contribuye a reducir los niveles de HDL (colesterol bueno).

Ejercicio físico

Contribuye a elevar el colesterol bueno (HDL) y reducir el malo (LDL)

Niveles de colesterol, valores de referencia de laboratorio

Tipo de colesterol	Nivel saludable Personas de 19 años o menores	Nivel saludable Hombres de 20 años o mayores	Nivel saludable Mujeres de 20 años o mayores
Colesterol total	Menos de 170 mg/dL	125 a 200 mg/dL	125 a 200 mg/dL
No-HDL	Menos de 120 mg/dL	Menos de 130 mg/dL	Menos de 130 mg/dL
LDL	Menos de 100 mg/dL	Menos de 100 mg/dL	Menos de 100 mg/dL
HDL	Más de 45 mg/dL	40 mg/dL o mayor	50 mg/dL o mayor

¿Sabés qué es el
riesgo cardiovascular?

Un factor de riesgo cardiovascular es aquel que aumenta el riesgo de una persona de padecer enfermedad cardiovascular. Se entiende por enfermedad cardiovascular a aquella derivada de la presencia de aterosclerosis en los vasos sanguíneos.
Cuando éstos se estrechan por la presencia de placas de ateroma o se obstruyen en forma completa por un trombo causan complicaciones isquémicas debidas a la falta de oxigeno.

¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular?

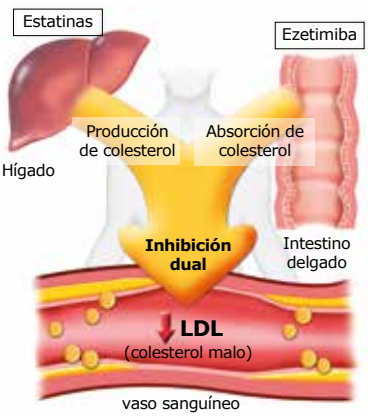
Se dividen en: no modificables: la edad, el sexo, los genes; y los modificables que tienen que ver con los hábitos de vida y sus enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia, obesidad y tabaquismo.

Al respecto, la Sociedad Americana del Corazón de EEUU definió en el año 2010 las 7 métricas para la salud cardiovascular. Doce años después se agregó el sueño como nuevo componente.

Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud, de La Asociación Americana del Corazón para promover la salud cardiovascular

* • Comportamientos • Factores de la salud

No fumar | Estar físicamente activo | Dieta saludable | Hábitos de sueño saludables | Presión arterial normal | Nivel de glucosa en sangre normal | Nivel normal de colesterol total | Peso normal



¿Cómo actúan los fármacos que ayudan a disminuir la hipercolesterolemia?

Existen diferentes medicamentos que se pueden usar para reducir el colesterol. Estos actúan de distintas maneras:

Ayudan al cuerpo a producir menos colesterol	Evitan que el cuerpo absorba el colesterol de los alimentos	Ayudan al cuerpo a deshacerse del colesterol más rápido

En la actualidad los tratamientos combinados utilizando fármacos con distintos mecanismos de acción son una alternativa de primera línea de prescripción por parte de los médicos.

La **terapia combinada** con una estatina (atorvastatina) y ezetimiba se ha asociado no solo con un **nivel de LDL-C sustancialmente más bajo**, sino también con un **perfil lipídico general mejorado**. Este hecho se basa en la doble inhibición de la producción y absorción de colesterol.

Bibliografía • UptoDate [Internet] Overview of established risk factors for cardiovasculardisease [Updated 2023 Jan 11; cited 2023 Apr 21]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-established-risk-factors-for-cardiovascular-disease/print •UptoDate [Internet] Patient education: High cholesterol and lipids (Beyond the Basics)[Updated 2021 Jul 12; cited 2023 Apr 20]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/high-cholesterol-and-lipids-beyond-the-basics •Hajar R. Risk Factors for Coronary Artery Disease: Historical Perspectives. Heart Views. 2017 Jul-Sep;18(3):109-114 •American Heart Association [Internet] Newsroom. La American Heart Association agrega el sueño a la lista de salud cardiovascular. Available from:https://newsroom.heart.org/news/la-american-heart-association-agrega-el-sueno-a-la-lista-de-salud-cardiovascular • Qian J, Li Z, Zhang X, Chen J, Ding C, Yang P, Liu Y, Shi M, Ren X, Ge J; Phase III Study Investigators. Efficacy and Tolerability of Ezetimibe/Atorvastatin Fixed-dose Combination Versus Atorvastatin Monotherapy in Hypercholesterolemia: A Phase III, Randomized, Active-controlled Study in Chinese Patients. Clin Ther. 2022 Oct;44(10):1282-1296.

La reducción del colesterol **LDL** y del **riesgo** cardiovascular van siempre de la mano

NAPICIL®

atorvastatina + ezetimiba

acción sinérgica para una reducción eficaz y segura del colesterol LDL[1,2]

Línea
CARDIO METABÓLICA

Reg. No.: 202M2022 SSA

Consejos nutricionales

para reducir el colesterol y prevenir la enfermedad cardiovascular

Según la Asociación Americana del Corazón (AHA en inglés), la alimentación y las conductas alimentarias juegan un papel fundamental en la prevención de la enfermedad cardiovascular.
La guía de alimentación saludable de la AHA está diseñada para lograr la adecuación de nutrientes, apoyar la salud del corazón y el bienestar general, y abarcar las preferencias personales, las prácticas étnicas y religiosas en las distintas etapas de la vida.

Orientación dietética para promover la salud cardiovascular

Este listado de diez consejos o patrones a seguir se basa en la evidencia de los estudios científicos relacionados con la dieta y la salud cardiovascular y está dedicado a todas las personas

1. *Ajustar la ingesta y el gasto de energía para lograr y mantener una vida y un peso saludables*
2. *Comer muchas frutas y verduras, eligiendo una gran variedad*
3. *Elegir alimentos elaborados principalmente con granos integrales en lugar de granos refinados*
4. *Elegir fuentes saludables de proteínas, principalmente:*
proteínas de plantas (legumbres y nueces); proteínas de pescados y mariscos; proteínas de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa en lugar de productos lácteos enteros; proteínas de la carne: elija cortes magros y evite los procesados.
5. *Usar aceites vegetales líquidos en lugar de aceites tropicales (coco y palma).*
Grasas animales (p. ej., mantequilla y manteca de cerdo) y grasas parcialmente hidrogenadas
6. *Elegir alimentos mínimamente procesados en lugar de alimentos ultraprocesados*
7. *Minimizar la ingesta de bebidas y alimentos con azúcares añadidos*
8. *Elegir y preparar alimentos con poca o ninguna sal*
9. *No beber alcohol y si lo hace, limitar la ingesta*
10. *Adherirse a esta guía independientemente de dónde se preparen o consuman los alimentos.*

Alimentos recomendados y los no recomendados en una dieta que busca la salud cardiometabólica.

Consuma más

Frutas
3 porciones al día

Frutos secos y semillas:
4 porciones por semana

Vegetales incluyendo legumbres:
3 porciones por día

Cereales integrales:
3 porciones por día en lugar de cereales refinados

Pescados y mariscos:
2 o más porciones por semana

Productos lácteos:
yogures y quesos:
2 o 3 porciones por día

Aceites vegetales:
2 o 3 porciones por día

Consuma menos

Granos refinados, almidones, azúcares añadidos:
no más de 1 o 2 porciones al día

Carnes procesadas:
no más de 1 porción por semana

Carnes rojas no procesadas:
no más de 2 o 3 porciones por semana

Grasas trans industriales (galletas, pasteles, donas, bocadillos, alimentos fritos):
no consumir

Bebidas azucaradas:
no tomar

Sodio:
no más de 2000 mg por día

Bibliografía • Lichtenstein AH, Appel LJ, Vadiveloo M, Hu FB, Kris-Etherton PM, Rebholz CM, Sacks FM, Thorndike AN, Van Horn L, Wylie-Rosett J. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2021 Dec 7;144(23):e472-e487. • Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. Circulation. 2016 Jan 12;133(2):187-225.

La reducción del colesterol **LDL** y del **riesgo** cardiovascular van siempre de la mano

NAPICIL®

atorvastatina + ezetimiba

acción sinérgica para una reducción eficaz y segura del colesterol LDL[1,2]

Línea
CARDIO METABÓLICA

Reg. No.: 202M2022 SSA

La reducción del colesterol **LDL** y del **riesgo** cardiovascular van siempre de la mano

NAPICIL®

atorvastatina + ezetimiba

acción sinérgica para una reducción eficaz y segura del colesterol LDL[1,2]

Presentaciones para 1 mes completo de tratamiento:

Comprimidos Atorvastatina/Ezetimiba
10 mg/10 mg, caja con 30
20 mg/10 mg, caja con 30
40 mg./10 mg, caja con 30

PROGRAMA ACTUA
PREMIA SU SALUD

Los pacientes que se registren en el programa **ACTUA** contarán con **beneficios** para su tratamiento.

Para mayor información o inscripción al programa, escanee el código QR que lo direccionará directo al chat de whatsapp del producto.

REFERENCIAS

1. Tsujita K, Sugiyama S, Sumida H, Shimomura H, Yamashita T, Yamanaga K, et al.; PRECISE-IVUS Investigators. Impact of Dual Lipid-Lowering Strategy With Ezetimibe and Atorvastatin on Coronary Plaque Regression in Patients With Percutaneous Coronary Intervention: The Multicenter Randomized Controlled PRECISE-IVUS Trial. J Am Coll Cardiol. 2015 Aug 4;66(5):495-507.

2. Pavía-López AA, Alcocer-Gamba MA, Ruiz-Gastelum ED, Mayorga-Butrón JL, Mehta R, Díaz-Aragón FA, et al. Guía de práctica clínica mexicana para el diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias y enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Arch Cardiol Mex. 2022;92(Supl):1-62. English.

Línea
CARDIO METABÓLICA

Reg. No.: 202M2022 SSA Clave SSA: 2309082002C00009

Asofarma