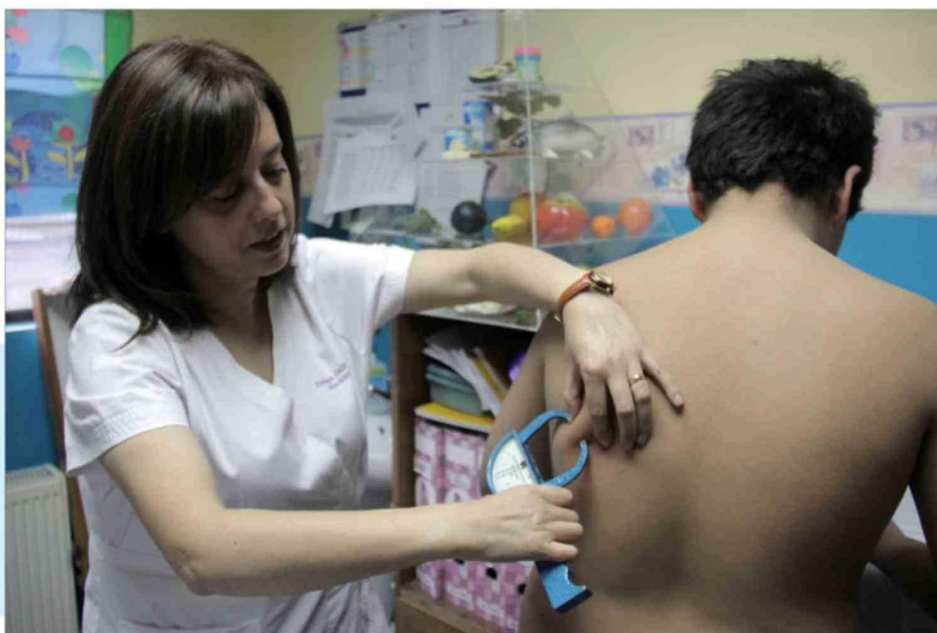


Médicos estadounidenses concluyen que así se evita la mitad de paros cardíacos y ACV

# Nueva guía de salud gringa dice que para evitar infartos hay que revisarse el colesterol malo desde los 20 años

“Aparece gente de 30 años hacia arriba para chequeos preventivos de salud, o muchas veces porque una compañía de seguros le pidió uno para solicitar algún préstamo”, dice una nutrióloga de la Universidad de los Andes.



La guía recomienda que los adultos debieran realizarse un perfil lipídico a partir de los 19 años y, repetirlo al menos cada 5 años para identificar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

FRANCISCA ORELLANA

**M**edir los niveles del colesterol LDL o malo debe partir a los 19 años y empezar a hacerlo de forma periódica a los 30 años para prevenir infartos, mientras que, si se tiene antecedentes familiares, el examen de sangre se debe iniciar en la infancia, antes de los 10 años. El colesterol bueno HDL, ayuda al organismo.

## La guía

Es parte de las directrices que publicó la Asociación Americana del Corazón junto al Colegio Americano de Cardiología y 10 organizaciones profesionales de la salud, que publicaron una nueva guía médica para que los especialistas mejoren sus tratamientos para prevenir infartos y mantener a raya el colesterol malo, principal responsable de las enfermedades cardiovasculares (<https://shorturl.at/SdFDW>). Es la primera causa de muerte en Chile y Estados Unidos, mueren una de cada tres personas por esta razón.

## Infarto mortal

“El 80% o más de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles”, afirmó al “The New York Times” el doctor Roger Blumenthal, presidente del comité de redacción del informe y cardiólogo de la Facultad de Medicina Johns Hopkins. Destacó que si se adelantan los cuidados y chequeos a como se hacen actualmente “podríamos reducir a la mitad las tasas de infarto y accidente cerebrovascular”.

## 19 añitos

Para elaborar el documento, se hizo una revisión de los estudios clínicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis y otras evidencias en 2024 sobre la dislipidemia, una alteración de los lípidos en la san-

gre por el aumento del colesterol y triglicéridos. La guía recomienda que los adultos debieran realizarse un perfil lipídico a partir de los 19 años y, repetirlo al menos cada cinco años para identificar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Mientras que aquellos con familiares de primer o segundo grado con enfermedad cardiovascular o colesterol alto, se aconseja realizar un único perfil a partir de los dos años para identificar, por ejemplo, la hipercolesterolemia familiar, una enfermedad genética que impide que el cuerpo elimine el colesterol malo en la sangre. Y a los nueve años hacer un segundo para identificar otros trastornos lipídicos, de manera de poder recetar cuanto antes un medicamento.

## Valores

Además, se hizo más estricto los niveles de colesterol malo que se deben tener en sangre: menos de 100 mg/dl para estar en el límite del riesgo, menos de 70 mg/dl para quienes presentan alto riesgo cardiovascular, y se pedirá estar bajo los 55 mg/dl a las personas que ya han sufrido un infarto o ACV. “Lo que me parece más relevante es el énfasis que se hace en el control del colesterol desde edades tempranas, especialmente en niños y adolescentes porque la prevalencia de obesidad en estos grupos etarios es bas-

tante alta. Tienen malos hábitos de alimentación, son sedentarios, por lo tanto, ellos tienen riesgo de tener el colesterol alto porque es progresivo. Se va depositando en las arterias y pueden desarrollar una enfermedad cardiovascular a más temprana edad”, destaca la nutrióloga Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes.

## ¿En la práctica?

Agrega que, si bien en Chile la recomendación es hacer un chequeo preventivo desde los 20 años, en la práctica no sucede: “Aparece gente de 30 años hacia arriba en controles, en chequeos preventivos de salud, o muchas veces porque una compañía de seguros le pidió uno para solicitar algún préstamo”.

## A los 50

Coincide la cardióloga Paola Varleta, directora del programa de Especialidad en Cardiología de la Universidad Diego Portales, al indicar que las mujeres, sobre todo, se empiezan a hacer chequeos recién a los 50 o un poco antes cuando parte la menopausia. “Si empiezas a preocuparte muy tardíamente y tienes el colesterol malo alto, ya han pasado varios años con una carga alta en tu sangre. Si una persona tiene la desgracia de tener un antecedente

familiar y ha estado desde los 18 años hasta los 35 con el colesterol elevado, ya lleva 20 años expuesto y sin tomar ninguna medida preventiva antes. No lo sabe porque el colesterol no produce síntomas, es un enemigo silencioso”, destaca.

## Caminar

¿Qué hacer? La guía y las analizadas que siempre el primer paso para bajar el colesterol malo en sangre es llevar un estilo de vida saludable: mejorar la dieta, hacer ejercicio, no fumar, dormir bien: “Mucha gente no toma conciencia de que está previniendo algo real que les puede pasar, diferente son los pacientes que ya han tenido un evento cardiovascular, ellos cumplen sus metas y siguen su tratamiento”, advierte Reyes.

## El peso

Hay que avanzar poco a poco. La guía recomienda tener un peso adecuado: “No se trata de una gran reducción. Si la gente logra bajar un 5% a 10% del exceso de peso, ya está obteniendo beneficios metabólicos”, dice. “Se puede caminar, hay que moverse, usar las escaleras”, destaca Varleta: “Siempre le digo a algunos pacientes que andan en locomoción colectiva, que si alcanza, se baje un paradero antes y camine para hacer actividad física”.

## Chao tanta fritura

Reyes acota que en la alimentación hay que eliminar las grasas saturadas y frituras: “Hay que comer más legumbres, arroz integral, más frutas y verduras, y evitar las carnes rojas, los embutidos, los azúcares refinados”. Varleta indica que “la gente piensa que seguir este tipo de dietas es cara, pero independiente de que uno vaya a comer carbonada o comida más casera, siempre se le puede incluir una mezcla de vegetales, que no sea sólo lechuga, y tener un poco de aporte de frutas como los berries”.

## Remedios

Las estatinas siguieron siendo los medicamentos para tratar el colesterol alto, y no se recomienda el uso de suplementos porque no tienen evidencia científica de su eficacia. Y se incentivó a los médicos usar la calculadora Prevent de la Asociación Americana del Corazón, que incorporó nuevos parámetros de medición para determinar el nivel de riesgo cardiovascular de los pacientes: “Se pide la edad, presión arterial, valor del colesterol, tabaquismo, lo novedoso es que se sumaron nuevas variables como antecedentes de la función renal, cardiovascular y hasta área geográfica, que permite estimar correctamente el riesgo del paciente”, dice Varleta.