



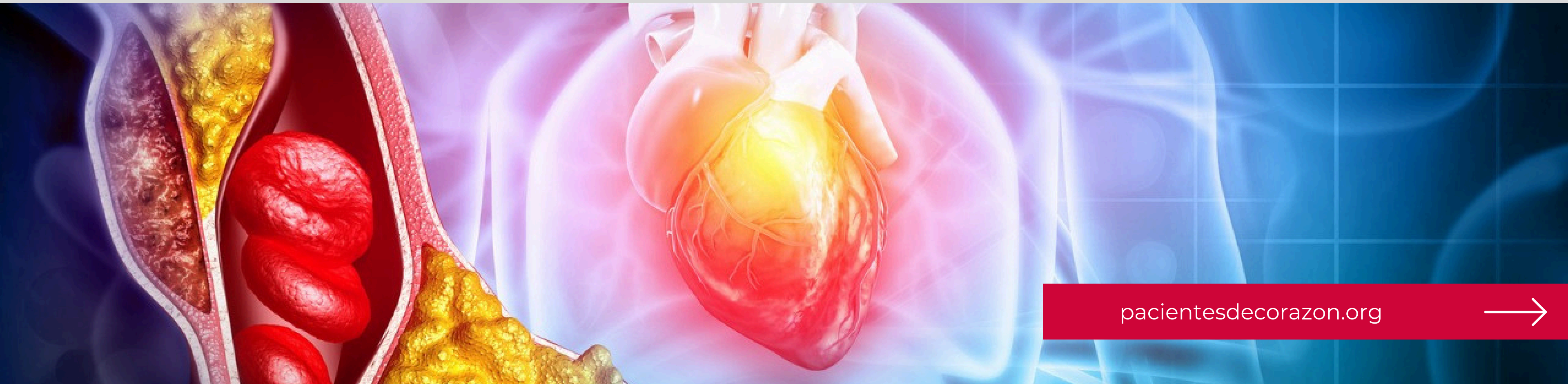
BEST-INFO JULIO 2025



HABLEMOS DE TU CORAZÓN: CONOCE LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

La salud de tu corazón es fundamental para tu bienestar, por eso, queremos compartirte información sobre una condición que muchas veces pasa desapercibida, pero que resulta de gran impacto si no se detecta a tiempo: la Hipercolesterolemia Familiar (HF).

1- Mayo Clinic, Hipercolesterolemia familiar, Consultado el 20/06/2025.



pacientesdecorazon.org

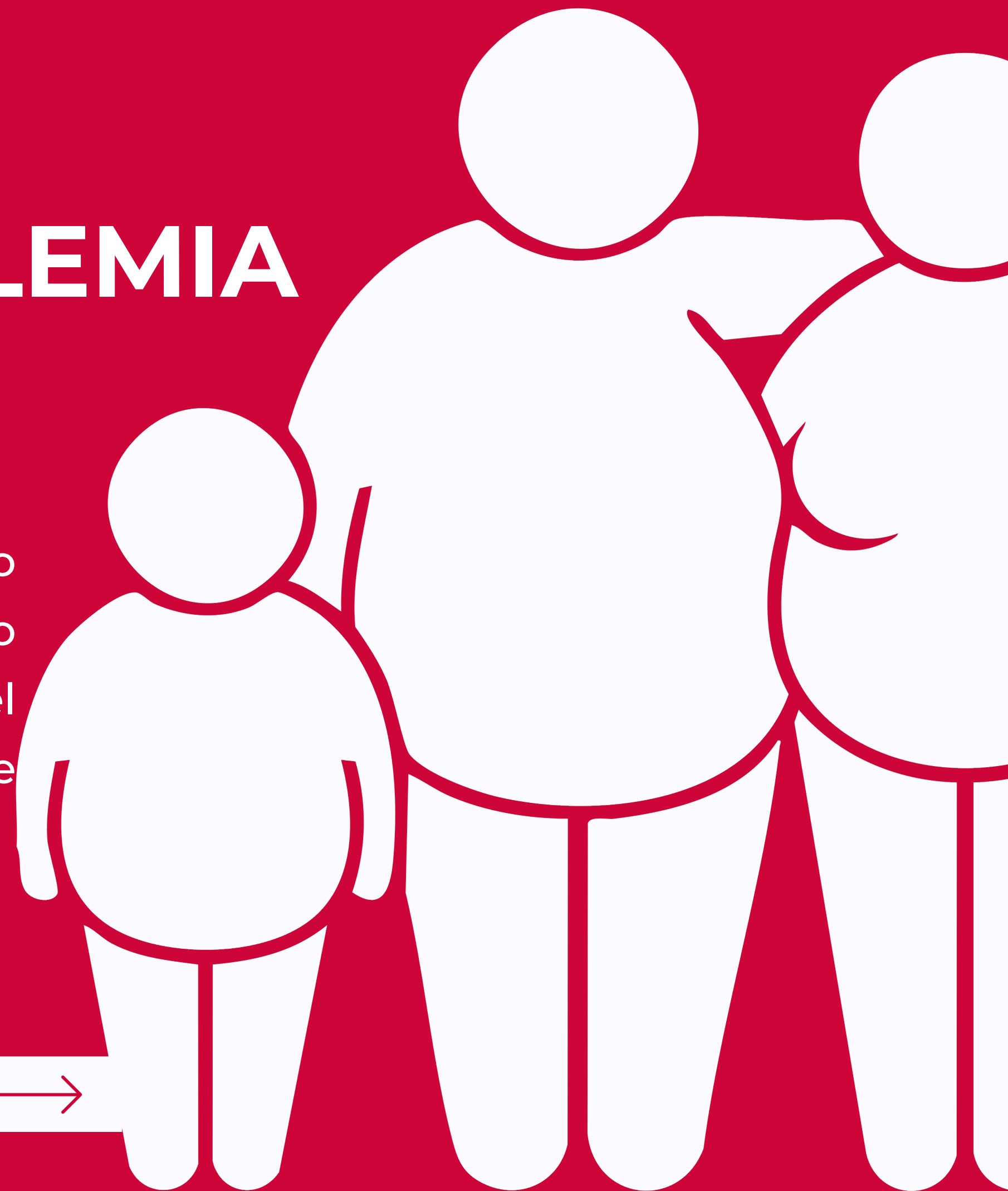


¿QUE ES LA HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR?

La HF es un trastorno genético que causa niveles elevados de colesterol LDL, conocido como “colesterol malo”, desde el nacimiento, heredado de uno o ambos padres. Esto ocurre porque el organismo no elimina el colesterol de la sangre de manera adecuada. 1

1- Mayo Clinic, Hipercolesterolemia familiar, Consultado el 20/06/2025.

pacientesdecorazon.org



EXISTEN DOS TIPOS PRINCIPALES

HETEROCIGOTA: 2

- Es la forma más común.
- La condición deriva de uno de los papás.
- El cuerpo tiene la mitad de ayuda que necesita para eliminar el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL).
- Muchas veces no da señales, hasta la edad adulta.

HOMOCIGOTA: 2

- Cuando la alteración viene de los dos papás.
- El cuerpo casi no puede eliminar el colesterol, por eso el colesterol sube mucho desde la infancia. Hay más riesgo de
- problemas del corazón desde pequeños.

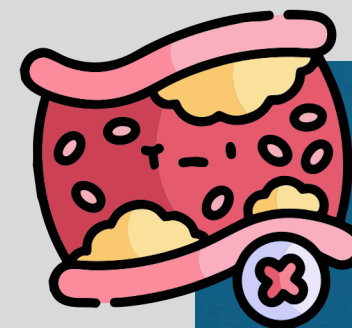


¿COMO SABER SI TIENES HF?

Dos señales importantes:

- Colesterol malo (LDL) muy alto, que no disminuye ni dieta, ni con ejercicio. 3
- Familiares que tuvieron colesterol alto o enfermedades del corazón a edad temprana (antes de los 55 años en hombres o 65 en mujeres).3

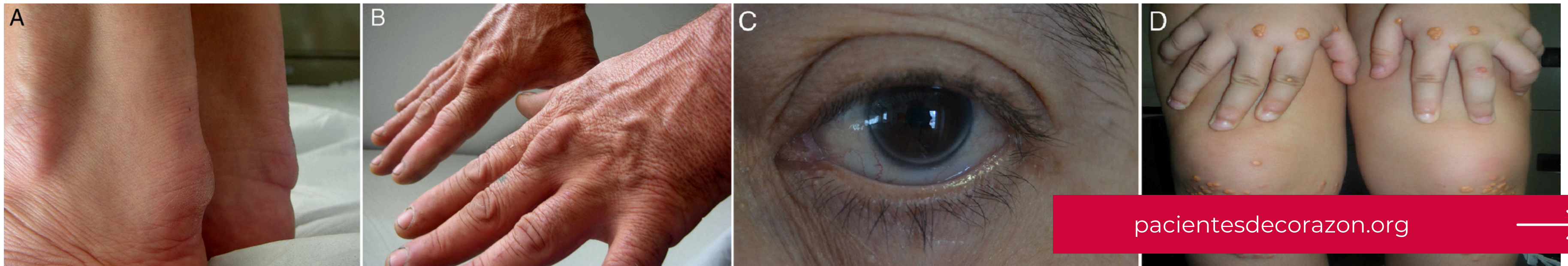
3- Family Heart Foundation, Diagnostico de la Hipercolesterolemia Familiar, Consultado el 20/06/2025



¿QUÉ SIGNOS VISIBLES PODRÍAN APARECER?

- Bultitos en nudillos, codos o rodillas (depósitos de colesterol). ³
- Tendón de Aquiles más grueso o doloroso. ³
- Manchas amarillas alrededor de los ojos o un anillo blanco/gris en el iris. ³

3- Family Heart Foundation, Diagnostico de la Hipercolesterolemia Familiar, Consultado el 20/06/2025



¿QUÉ PUEDES HACER SI TIENES HF?

Alimentación saludable: baja en grasas saturadas y grasas trans

Opta por frutas, verduras, legumbres, pescado y granos enteros.

Actividad física: realiza al menos 150 minutos a la semana.

Evita el consumo de tabaco y limita el alcohol.

Revisiones médicas periódicas.

Tratamiento médico:

Para el manejo del colesterol, existen opciones en las que se utilizan medicamentos como las estatinas u otros fármacos que ayudan a controlar el colesterol de manera segura.⁴

4- Colesterol familiar, Tratamiento de las Hipercolesterolemias Familiares, Consultado el 20/06/2025

Esta información es responsabilidad de PACO. Material elaborado con el apoyo de Amgen México. Material No. MEX-XXX-0725-XXXXX. Julio 2025. Para un diagnóstico correcto de cualquier enfermedad, consulte a su médico.

pacientesdecorazon.org



INSUFICIENCIA CARDÍACA

La insuficiencia cardíaca se produce cuando el músculo cardíaco no bombea sangre como debería. Cuando esto sucede, la sangre a menudo retrocede y el líquido se puede acumular en los pulmones, lo que causa falta de aire. Algunas afecciones cardíacas debilitan o vuelven rígido el corazón de manera gradual, lo que impide que se llene y bombee la sangre de forma apropiada. Estas afecciones incluyen arterias estrechas en el corazón y presión arterial alta. Un tratamiento adecuado puede mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca y puede ayudar a algunas personas a vivir más tiempo. Los cambios en el estilo de vida pueden mejorar la calidad de vida. Intenta perder peso, hacer ejercicio, consumir menos sal y controlar el estrés. La insuficiencia cardíaca puede ser mortal. Las personas con insuficiencia cardíaca pueden tener síntomas graves. Algunas personas pueden necesitar un trasplante de corazón o un dispositivo que ayude al corazón a bombear sangre. La insuficiencia cardíaca también se conoce como insuficiencia cardíaca congestiva.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>

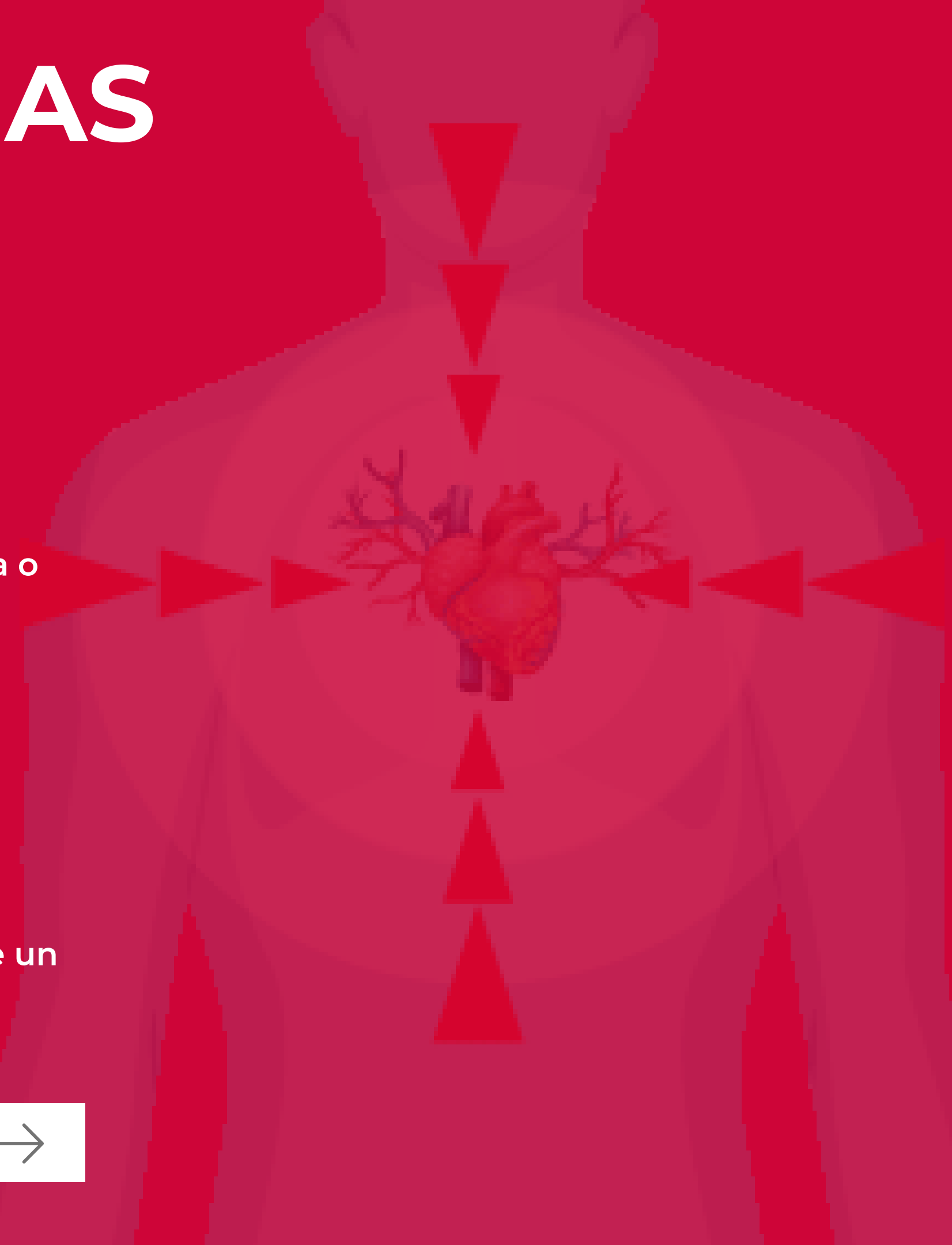
pacientesdecorazon.org



SIGNOS Y SÍNTOMAS FRECUENTES

- Falta de aire durante una actividad o cuando estás acostado.
- Fatiga y debilidad.
- Hinchazón en las piernas, en los tobillos y en los pies.
- Latidos del corazón rápidos o irregulares.
- Menor capacidad para hacer ejercicio.
- Tos que no desaparece o tos con mucosidad de color blanca o rosa y puntos de sangre.
- Sibilancia.
- Hinchazón del abdomen.
- Aumento de peso muy rápido debido a la acumulación de líquidos.
- Náuseas y falta de apetito.
- Dificultad para concentrarse o menor estado de alerta.
- Dolor en el pecho si la insuficiencia cardíaca es producto de un ataque cardíaco.

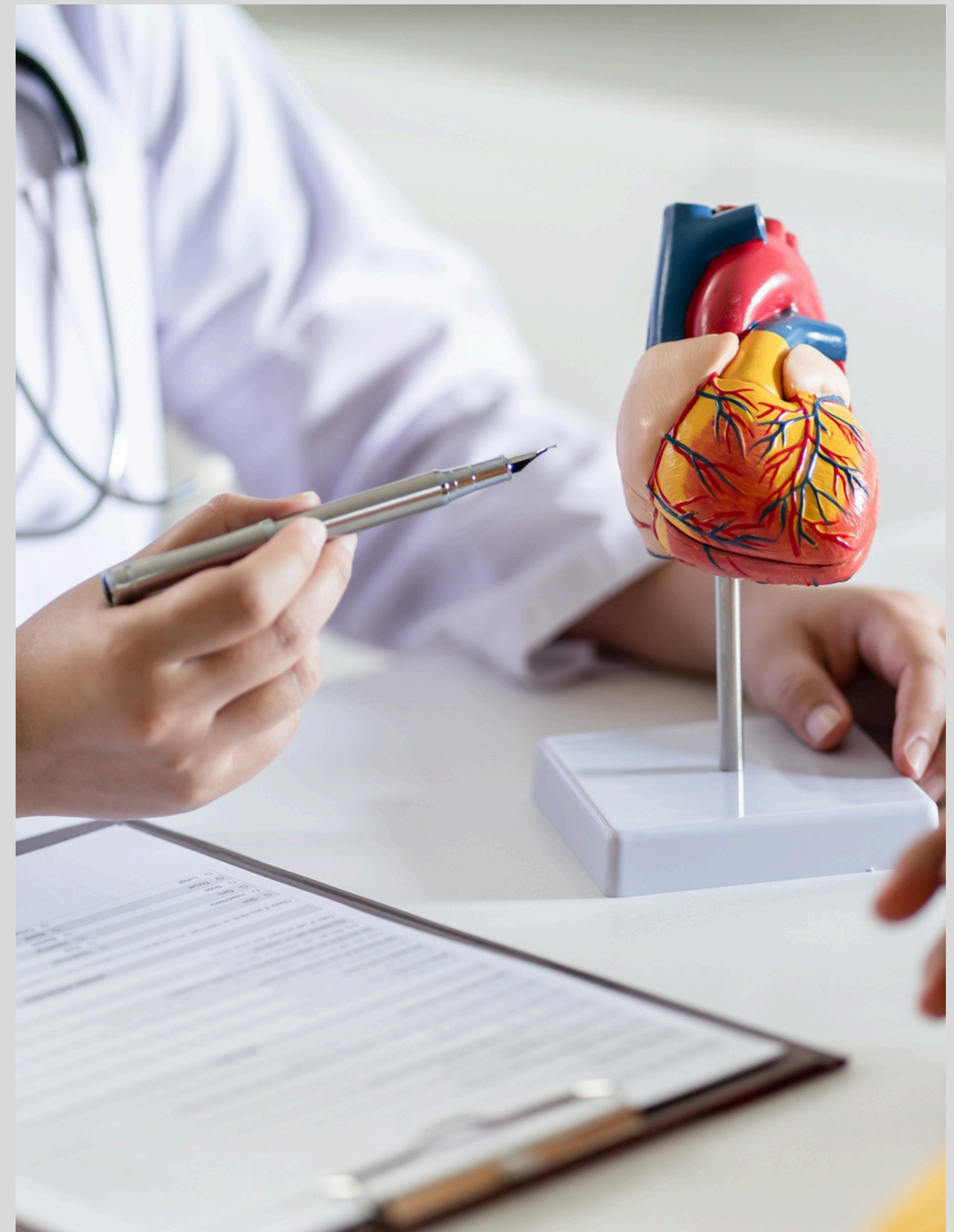
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>



¿CUÁNDO DEBES CONSULTAR A UN MÉDICO?

- Dolores el pecho
- Desmayo o debilidad intensa
- Latidos del corazón rápidos o irregulares con falta de aliento, dolor en el pecho o desmayos.
- Falta de aire repentina y grave, y tos con mucosidad espumosa blanca o rosada
- Cuando los síntomas empeoran de repente.
- Desarrollas un nuevo síntoma.
- Aumentas 5 libras (2,3 kilogramos) o más en unos pocos días.

3- Family Heart Foundation, Diagnostico de la Hipercolesterolemia Familiar, Consultado el 20/06/2025



¿QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

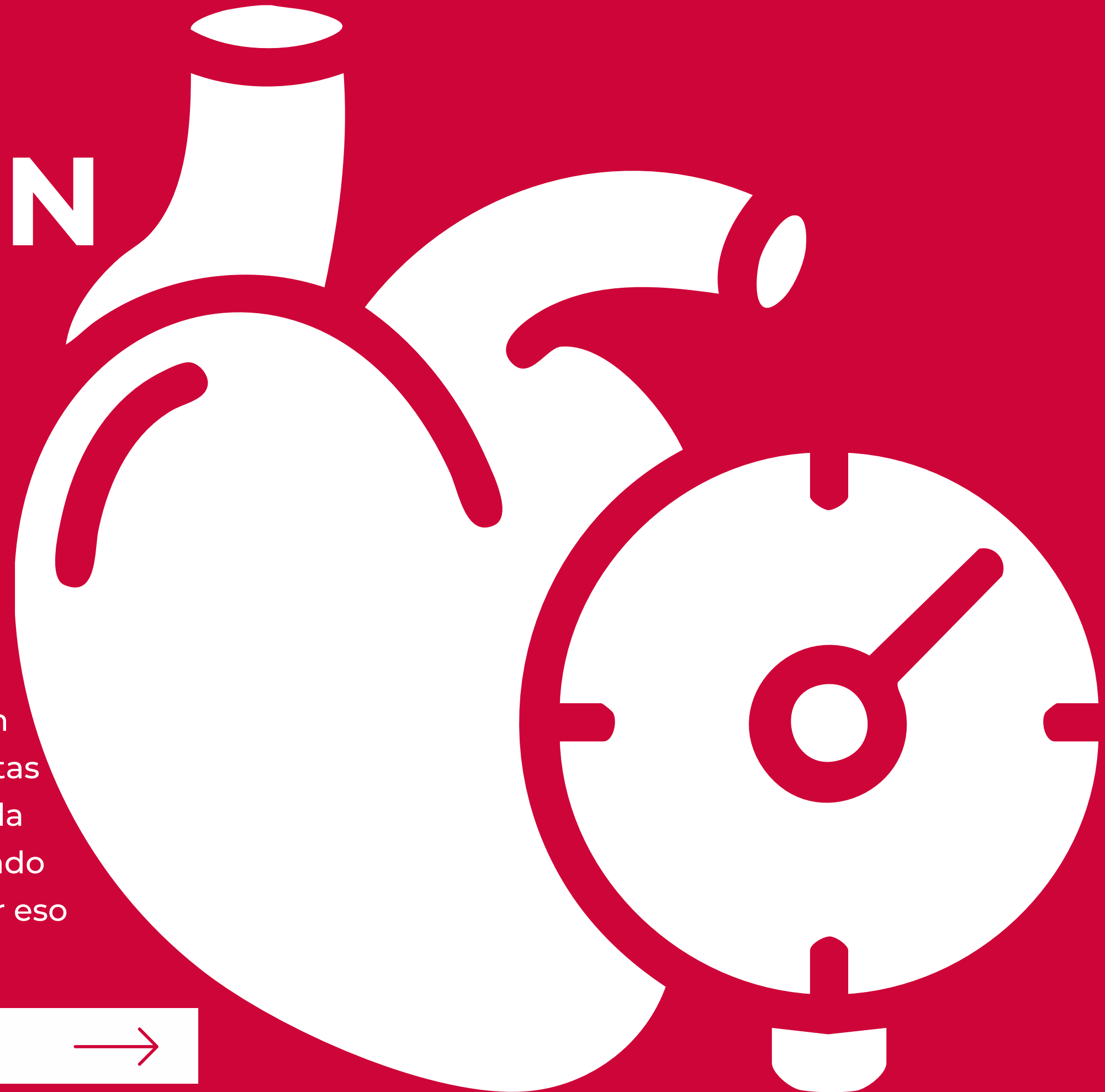
La tensión arterial es la presión de la sangre que circula por las arterias.

El corazón bombea la sangre hacia la aorta por donde se distribuye hacia otras arterias que se van dividiendo en ramas arteriales que llegan a todos los órganos.

La presión arterial se mantiene por la elasticidad de la aorta y de las arterias principales. Esta elasticidad va disminuyendo con el paso de los años, por eso es tan frecuente encontrar cifras altas de presión arterial en personas mayores. Las consecuencias de la hipertensión arterial pueden ser muy variadas. Son peores cuando coexisten otros procesos: hipercolesterolemia, diabetes, etc. por eso es vital su prevención y cuidado.

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>

pacientesdecorazon.org



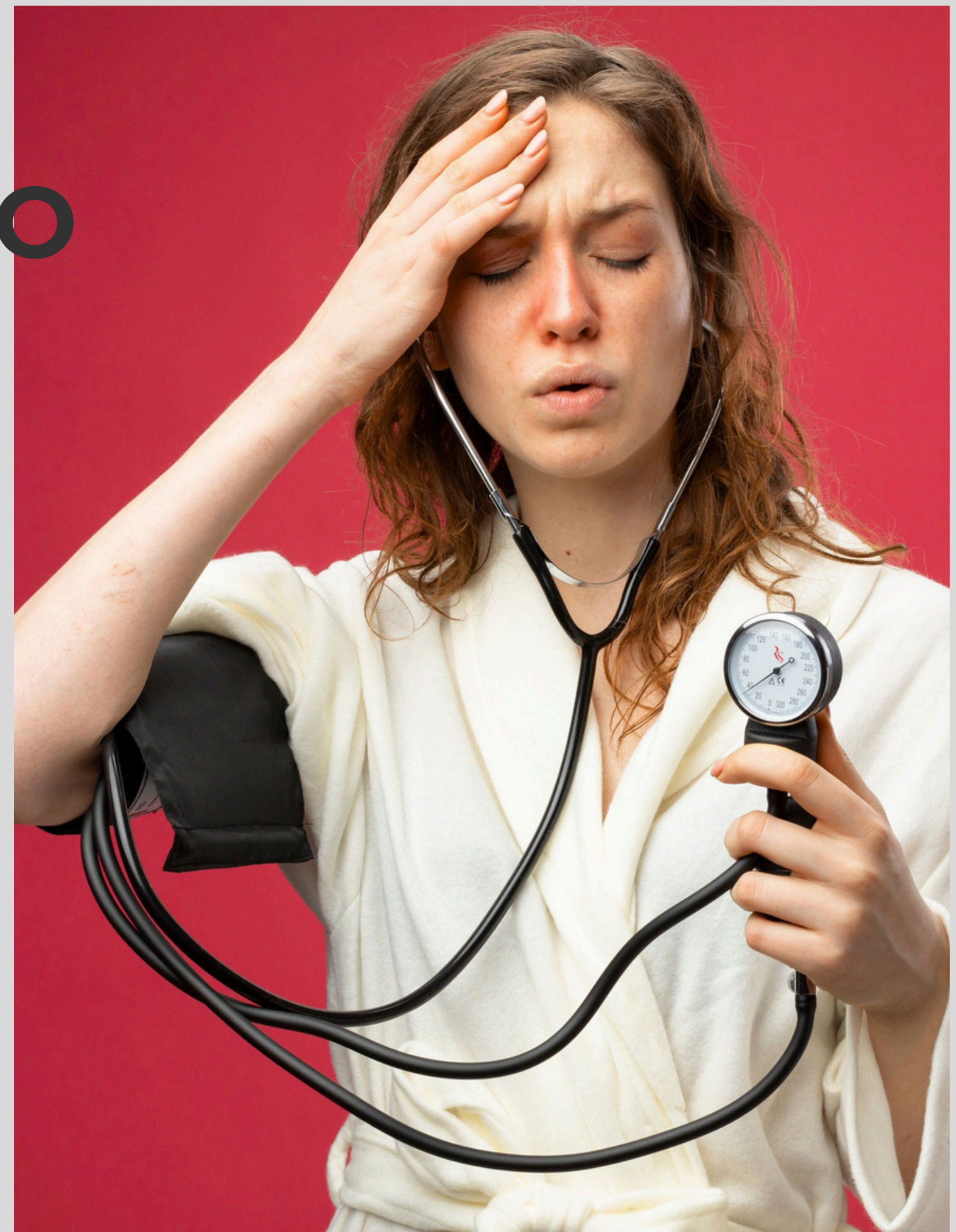
¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL AUMENTO DE PRESIÓN ARTERIAL?

La sintomatología que puede acompañar a la tensión arterial alta es muy variada. Puede ocurrir que no dé ningún síntoma y su descubrimiento sea casual (por revisiones médicas, cirugías, etc.). En otras ocasiones se descubre a raíz de la presencia de dolores de cabeza frecuentes, hemorragias nasales espontáneas, sensación de inquietud, nerviosismo, etc. y, de forma menos frecuente, por dolor de cabeza intenso, sensación de frialdad y angustia, palpitaciones y temblor.

Cuando estos síntomas ocurren junto a una elevación importante de las cifras de tensión arterial, se llama crisis hipertensiva.

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>

pacientesdecorazon.org



¿CUÁL ES LA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL?

140/90

En una persona adulta, las cifras normales de tensión arterial están por debajo de 140 de sistólica (popularmente "TA máxima") y 90 de diastólica (popularmente "TA mínima").

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA?

Hipertensión arterial esencial o de causa desconocida: es el tipo de hipertensión arterial más frecuente, alrededor del 90 al 95 por ciento. Suele presentarse por encima de los 50 años y existen con frecuencia antecedentes familiares de hipertensión.

Hipertensión arterial secundaria: es aquella hipertensión de la que se conoce la causa que la provoca. Dicha causa puede ser muy variada, siendo la más frecuente la vasculorenal, es decir, la producida como consecuencia de una falta de flujo a nivel de los riñones, por arteriosclerosis o por una malformación vascular, que desencadena hipertensión arterial en respuesta a la señal de mala perfusión que recibe el riñón afecto. Otras causas son la existencia de una coartación de aorta, una enfermedad renal parenquimatosa, endocrinas, etc...

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>



FACTORES DE RIESGO

Muchos factores aumentan el riesgo de tener presión arterial alta. Usted puede cambiar algunos factores de riesgo, como los hábitos de estilo de vida poco saludables. Un estilo de vida saludable puede reducir su riesgo de presentar presión arterial alta. Otros factores de riesgo, como la edad, los antecedentes familiares y la genética, la raza, el origen étnico y el sexo, no se pueden cambiar. Sin embargo, aún puede tomar medidas para reducir su riesgo de presión arterial alta y las complicaciones que trae. El aumento de presión arterial no es una enfermedad hereditaria típica en cuanto a transmisión de padres a hijos. Su génesis es multifactorial, digamos que se hereda una mayor predisposición a padecerla que, unida a diversos factores medio ambientales, puede desencadenar su aparición.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>

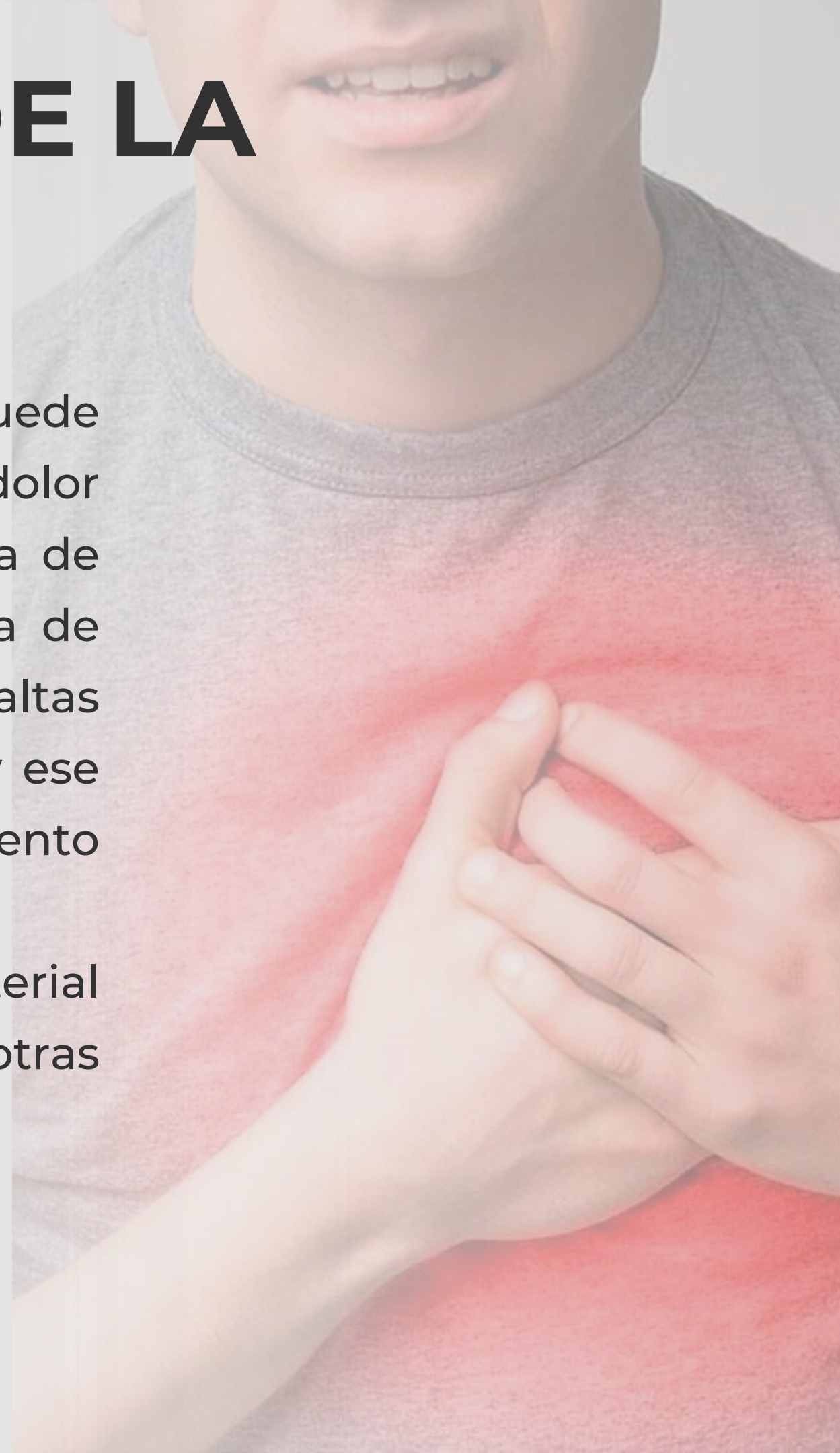


¿CUAL ES EL PRONOSTICO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Agudas: Una subida brusca e importante de la presión arterial puede producir síntomas muy variados como alteraciones de la visión, dolor torácico o alteraciones neurológicas, encefalopatía, etc. Solo se habla de crisis hipertensiva cuando hay síntomas acompañantes de la subida de tensión arterial. Sin embargo, el hecho de encontrar unas cifras muy altas en un paciente que no presenta síntomas no es motivo de alarma y ese paciente no debe ir a urgencias. Bastará con que aumente el tratamiento antihipertensivo y lo comente con su médico de familia.

Crónicas: Las complicaciones crónicas derivadas de la hipertensión arterial dependen del control que se haya hecho de ésta o de que se asocie a otras enfermedades, principalmente metabólicas.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142>



NIVEL CARDIACO

Aumenta el grosor de la pared del ventrículo y aparece cierta rigidez que dificulta su llenado, comprometiendo ambas alteraciones la irrigación del músculo miocárdico y favoreciendo, junto a un deterioro de las coronarias, enfermedades isquémicas (por falta de riego) del corazón.

EN EL RIÑÓN

En el riñón se deterioran las arterias que lo riegan, generándose isquemia de sus unidades funcionales (nefronas) que, junto a la hipertensión transmitida a dichas unidades, genera una destrucción progresiva e irreversible. Esta hiperpresión favorecerá un aumento de eliminación de proteínas por la orina, que podrá valorarse como marcador de daño renal.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Se pueden producir enfermedades derivadas de fenómenos trombóticos (infartos cerebrales de forma episódica o crónica, pudiendo llevar a una situación de demencia) o hemorrágicos (hemorragias cerebrales). Estas enfermedades dan lugar a una gran morbilidad por la repercusión que tienen sobre el paciente.

DAÑO VASCULAR

Generado por la hipertensión arterial puede dar lugar a enfermedades derivadas de una mala perfusión que pueden afectar a cualquier territorio (intestino, extremidades, ojos, etc.).



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Se comienza por un interrogatorio médico completo, exploración física y los estudios analíticos. La hipertensión arterial casi siempre es esencial (sin causa aparente), pero puede ser secundaria a otras enfermedades.

Cuando se sospecha que hay una enfermedad causante de aumento de presión arterial es conveniente completar el estudio cardiológico con otros estudios orientados a encontrar dicha causa.

Se dispone también de otras pruebas que evalúan la repercusión que el aumento de presión sanguínea puede producir en los órganos diana (corazón, riñón, cerebro, ojos).

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>



pacientesdecorazon.org



¿CÓMO MODIFICAR EL ESTILO DE VIDA PARA PREVENIR LA TENSION ARTERIAL ELEVADA?

La modificación de los hábitos de vida es fundamental. Estas medidas deben agotarse antes de iniciar el tratamiento farmacológico. Las medidas generales son las siguientes:

- Peso adecuado. La mejor medida es el índice de cintura/talla: para ello se divide el perímetro de cintura por la estatura en cm. Está aumentado cuando es superior a 0,50, en cuyo caso hay que aconsejar al paciente que pierda peso. Caminar a paso rápido, durante un
- mínimo de 45 minutos, todos los días. El colesterol LDL no debe superar los 115 mg./dl. Si es superior hay que aconsejar una dieta
- mediterránea: baja en grasas saturadas y con abundante fruta, vegetales, pescado y aceite de oliva. Alcohol: no ingerir más de 30 g./día. de etanol (no sobrepasando los 300 ml. de vino, 720 ml. de cerveza ó 60 ml. de whisky). Generalmente se aconseja a los hombres que no beban más de dos vasos de vino al día y a las mujeres no más de uno. Inicialmente, dieta estricta sin sal durante dos semanas. Si no se disminuyen las cifras de tensión arterial se puede continuar con una
- dieta baja en sal (4-5 g./día).

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>

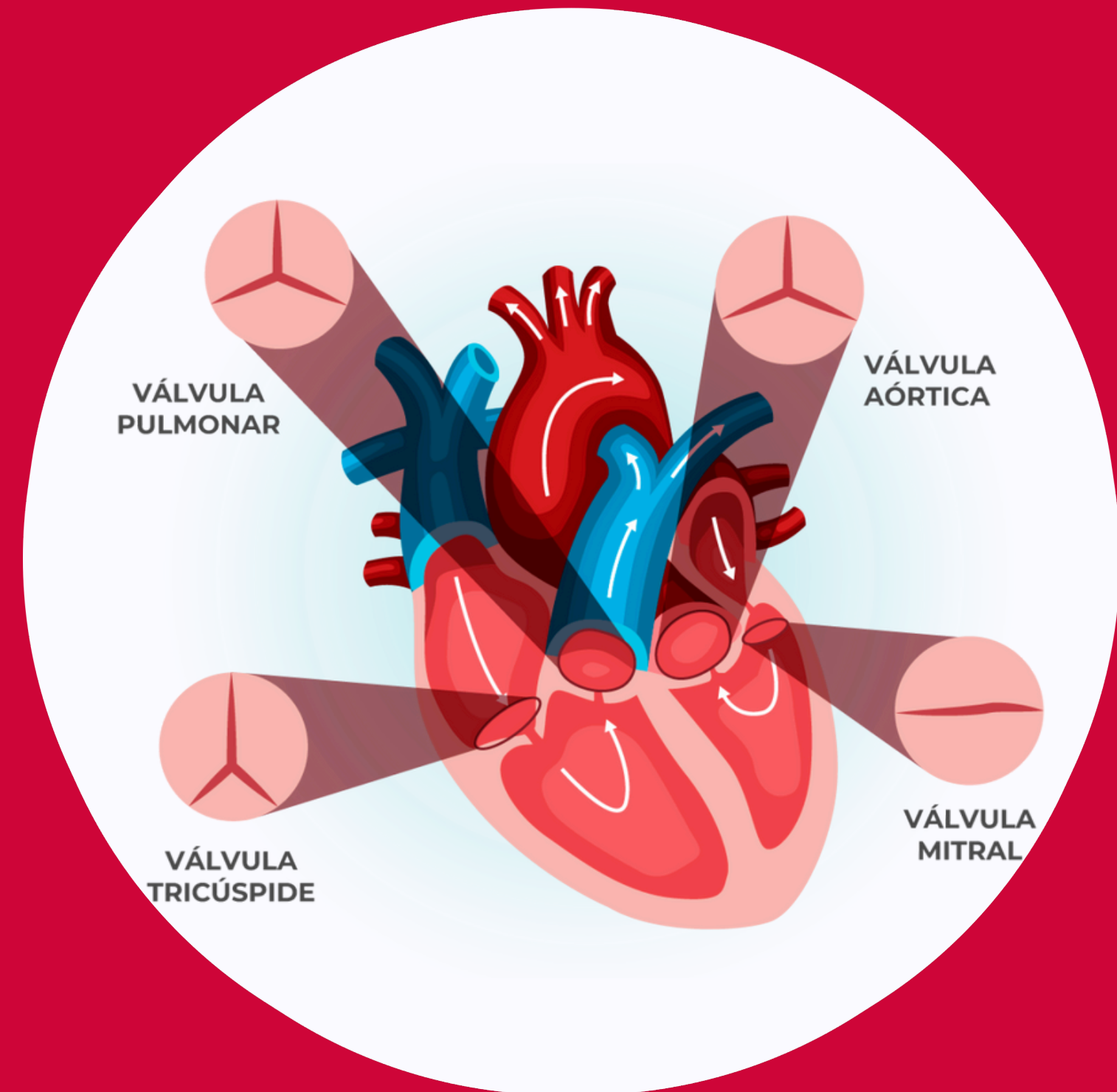
pacientesdecorazon.org



¿QUE SON LAS VALVULOPATÍAS CARDIACAS?

En la enfermedad de las válvulas cardíacas, al menos una de estas válvulas no funciona correctamente. Existen cuatro válvulas cardíacas que permiten que la sangre fluya por el corazón en el sentido correcto. A veces, una válvula no llega a abrirse o cerrarse por completo. Esto puede cambiar la forma en que la sangre fluye a través del corazón hacia el cuerpo. El tratamiento para la enfermedad de las válvulas cardíacas depende de la válvula que esté afectada y del tipo y la gravedad de la enfermedad. En ocasiones, es necesario hacer una cirugía para reparar o reemplazar la válvula cardíaca.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>



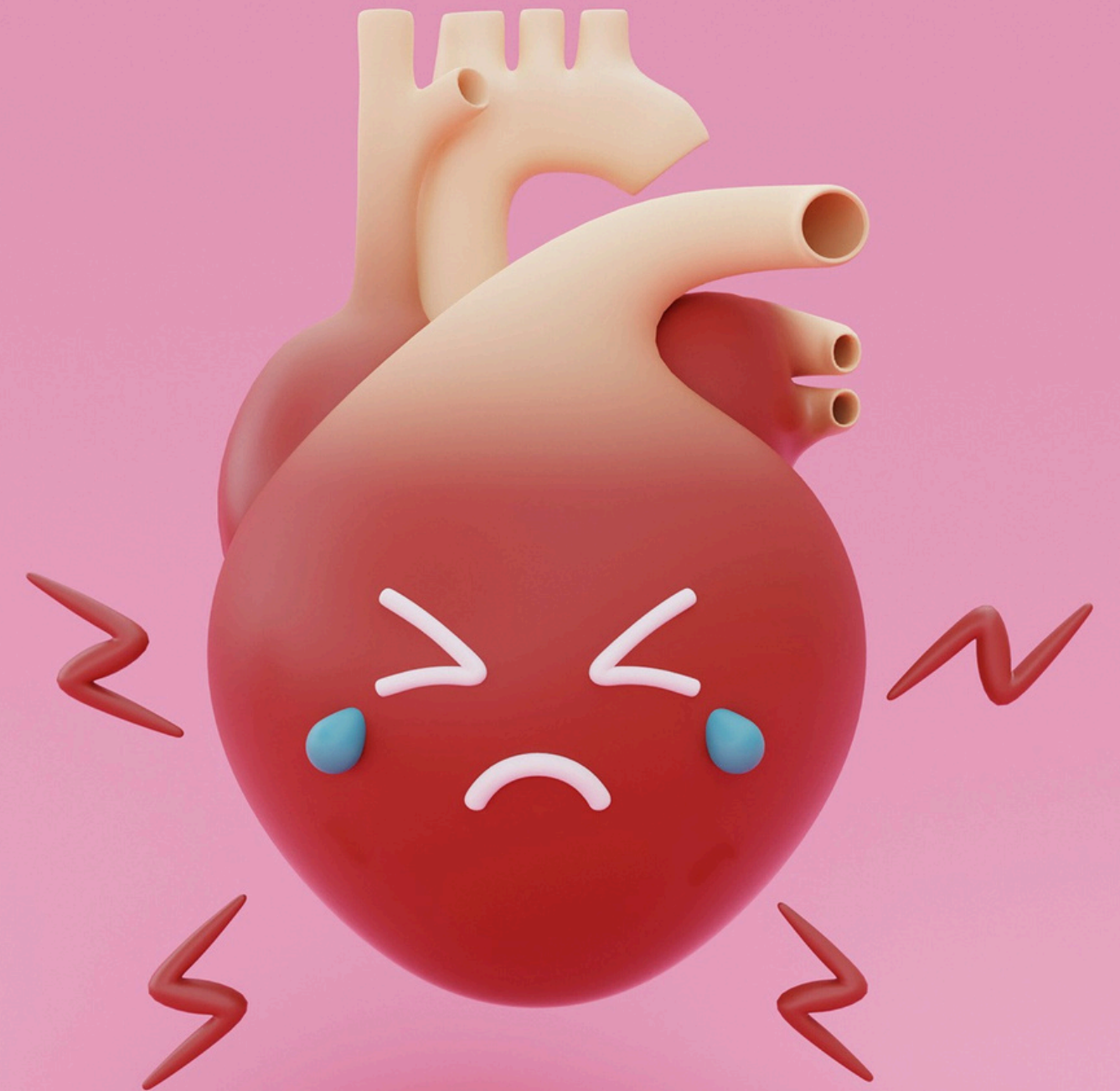
SIGNOS Y SÍNTOMAS DE VALVULOPATÍAS

Es posible que algunas personas con enfermedad de las válvulas cardíacas no presenten síntomas durante muchos años. Cuando se manifiestan síntomas, estos pueden incluir los siguientes:

- Falta de aire en reposo o cuando estás activo o acostado.
- Cansancio.
- Dolor en el pecho.
- Mareos.
- Hinchazón de los tobillos y los pies.
- Desmayos.
- Latidos irregulares.

Cuándo debes consultar a un médico Si tienes síntomas de una posible enfermedad de las válvulas cardíacas, programa una cita para un chequeo médico. Es posible que se te remita a un médico especialista en enfermedades cardíacas, llamado cardiólogo.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>



FACTORES CAUSANTES DE VALVULOPATÍAS

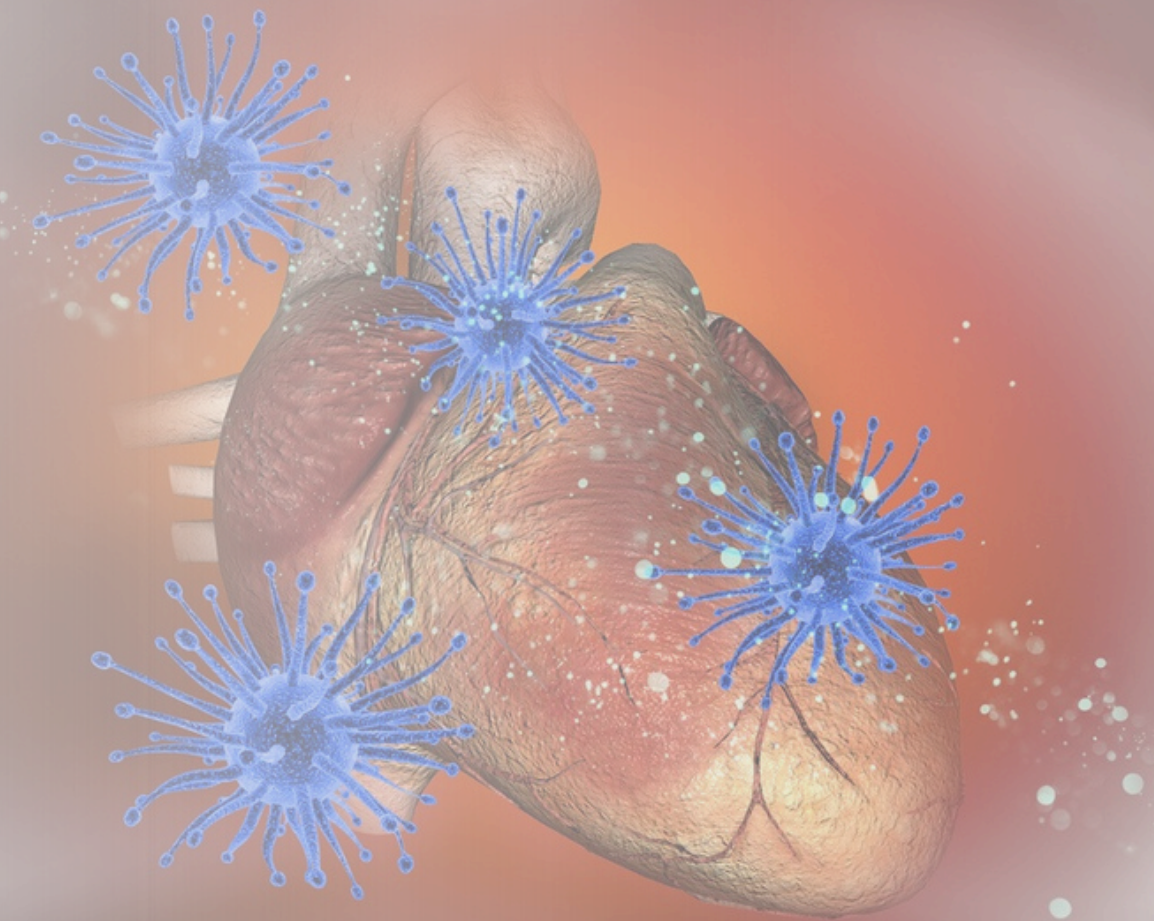
Las valvulopatías cardíacas, o enfermedades de las válvulas del corazón, pueden tener diversas causas, tanto congénitas como adquiridas. Algunas de las causas más comunes incluyen la fiebre reumática, defectos congénitos, el envejecimiento, infecciones y enfermedades del corazón.

Para entender las causas de la enfermedad de las válvulas cardíacas, puede resultar útil saber cómo funciona el corazón. Las cuatro válvulas del corazón hacen que la sangre fluya en la dirección correcta. Estas válvulas son:

- *La válvula aórtica. La válvula mitral.*
- *La válvula pulmonar.*
- *La válvula tricúspide.*
-

Cada válvula tiene hojuelas, llamadas folíolos o cúspides. Las hojuelas se abren y cierran una vez en cada latido. Si una hojuela de una válvula no se abre o cierra correctamente, pasa menos sangre del corazón al resto del cuerpo.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>



TIPOS DE ENFERMEDADES DE LAS VÁLVULAS CARDÍACAS

ESTENOSIS

Las hojuelas de una válvula se engrosan o se ponen rígidas, y pueden fusionarse entre sí. Esto estrecha la abertura de la válvula y hace que fluya menos sangre a través de ella.

REGURGITACIÓN

Las hojuelas de la válvula no se cierran correctamente, lo que provoca que la sangre retroceda.

PROLAPSO

Las hojuelas de la válvula se estiran y ablandan. Quedan sobresaliendo hacia atrás como un paracaídas. Esta afección puede generar regurgitación.

ATRESIA

No se forma la válvula. Una lámina de tejido obstruye el flujo sanguíneo entre las cavidades del corazón. Este tipo suele afectar a la válvula pulmonar.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>



FACTORES DE RIESGO

Varias cosas pueden incrementar el riesgo de tener una enfermedad de las válvulas cardíacas, incluidas las siguientes: Edad avanzada. Algunas infecciones, como la fiebre reumática o las infecciones de la sangre. Un ataque cardíaco o algunos tipos de enfermedad cardíaca. La presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes y otros factores de riesgo de cardiopatía.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>

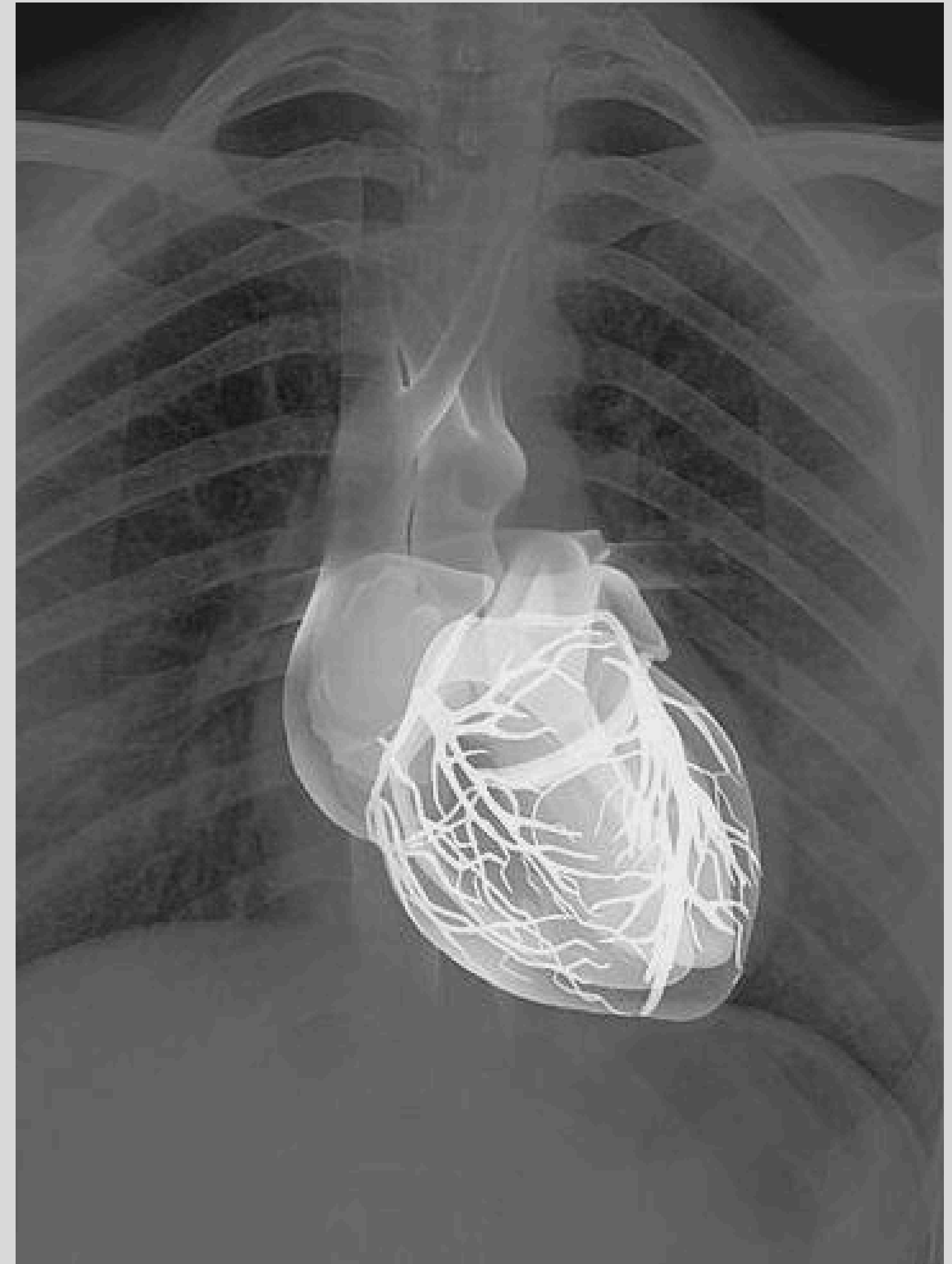


COMPLICACIONES

Cuando una válvula del corazón no funciona correctamente, el flujo sanguíneo se ve alterado. Con el tiempo, esta disfunción puede afectar seriamente al corazón y a otros órganos, dando lugar a múltiples complicaciones que ponen en riesgo la vida del paciente. La enfermedad de las válvulas cardíacas puede causar muchas complicaciones, tales como:

- Insuficiencia cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Coágulos sanguíneos
- Anomalías en el ritmo cardíaco
- Muerte

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>





¿QUÉ ES LA MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA ?

Es una enfermedad que se caracteriza por un aumento o engrosamiento del músculo cardíaco (también llamado miocardio) Se conoce que podría ser causada por una alteración genética y a menudo puede transmitirse de una generación a otra (hereditaria).

¹Clínica Mayo (2024), Cardiomiopatía hipertrófica, Descripción general. Sitio web:

²American Heart Association (2022), ¿Qué es la Miocardiopatía Hipertrófica? Respuestas del corazón: enfermedades cardiovasculares. Sitio web: <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/Answers-by-Heart-SPANISH/what-is-HCM-Spanish.pdf>.

PARTICIPACIÓN EN LA MASTERCLASS INTERNACIONAL HEART

Participamos en la Masterclass Internacional HEART (Health Empowerment through Advocacy, paRtnerships, and Trust), organizada por Global Heart Hub en la Universidad Bocconi de Milán. Durante estos días, hemos compartido experiencias con organizaciones de pacientes de todo el mundo, adquiriendo herramientas para fortalecer nuestras acciones en:

- Diagnóstico temprano
- Atención oportuna
- Empoderamiento de pacientes con enfermedades cardiovasculares

Esta experiencia impulsa nuestro compromiso por mejorar la salud cardiovascular desde la voz del paciente.



REUNIÓN DEL CONSEJO DE GLOBAL HEART HUB EN MILÁN

En Milán se llevó a cabo una reunión del Consejo de Global Heart Hub, con la participación de organizaciones de pacientes de todo el mundo, enfocada en la enfermedad de la válvula cardíaca. La iniciativa buscó generar conciencia sobre la detección temprana de enfermedades cardiovasculares. Hoy en día, un simple chequeo con estetoscopio puede ser suficiente para identificar un soplo cardíaco, posible señal de una valvulopatía. Detectar estos signos a tiempo permite iniciar tratamientos efectivos, mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones. Por ello, es fundamental educar a pacientes y profesionales de la salud sobre la importancia de no subestimar los síntomas y realizar chequeos regulares. Tu corazón merece atención.





Síguenos



Pacientes de corazon, A.C.



Paco_Asociacion



Pacientes de corazon



pacientesdecorazon.org

