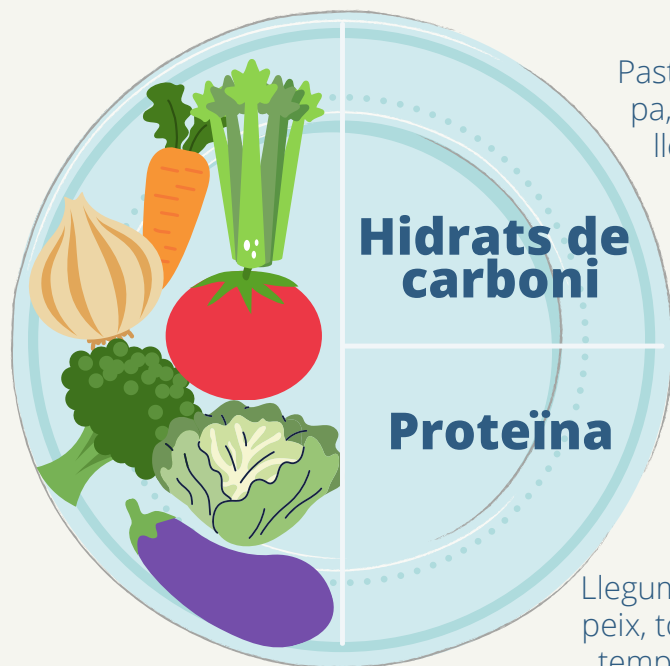


Consells de canvis d'estil de vida

- H** H2O com a beguda principal
- U** Utilitza tècniques culinàries senzilles
- S** Sigues actiu. Fes exercici.
- J** Juga amb la varietat
- R** Redefineix els teus plats



Pasta, arròs
pa, patata
llegum

Llegum, carn, ou,
peix, tofu, seitan,
tempeh, soja...

Potenciem el consum d'aliments saludables: fruita, verdura, llegums i fruita seca



 Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

 UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

 IISPV ^{RS}
INSTITUT
D'INVESTIGACIÓ
SANITÀRIA
PERE VIRGILI

 ciberdem

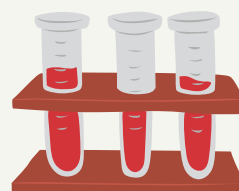
Hipercolesterolèmia Familiar

24 de setembre

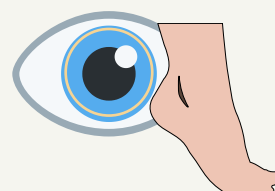
Què és?

La **Hipercolesterolemia Familiar (HF)** és una **alteració genètica hereditària** (afecta el receptor de LDL, APOB100, PCSK9 i altres gens) que incrementa el **colesterol** en sang. Pot ser transmesa de generació en generació. El tipus de colesterol que augmenta més en la HF és el cLDL que circula per la sang i es disposa a les artèries, principalment a les artèries del cor.

Què provoca



Colesterol total en sang $>300\text{mg/dl}$
cLDL $>190\text{mg/dl}$



Arc corneal
Xantomes tendinosos

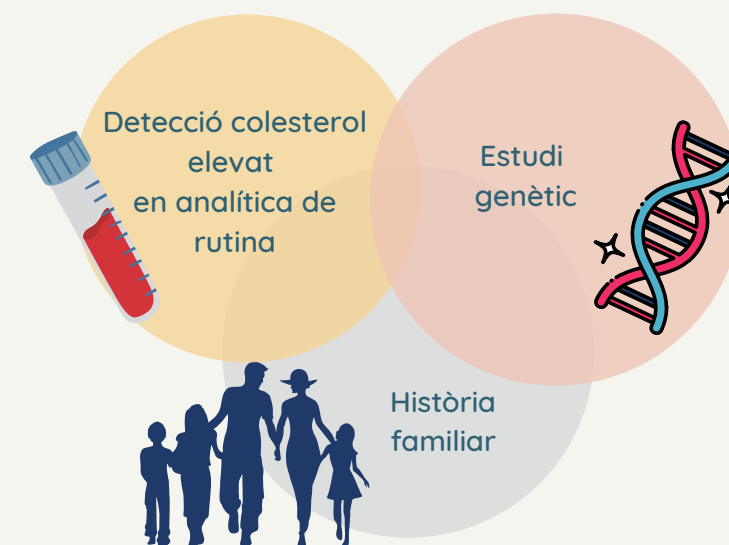


Infarts en edats joves
 $<55\text{a}$ en homes
 $<60\text{a}$ en dones

Diagnòstic

- Colesterol total $\geq 300\text{ mg/dl}$
- En adults cLDL $\geq 190\text{mg/dl}$
- En menors de 18 anys cLDL $\geq 150\text{ mg/dl}$
- Esdeveniments cardiovasculars precoços en el propi pacient o en familiars de primer grau ($<55\text{a}$ en homes i $<60\text{a}$ en dones)
- Arc corneal en menors de 45 anys
- Xantomes tendinosos
- Si no es disposa de dades familiars si cLDL $>300\text{mg/dl}$

Com es detecta?



Actualment, malgrat hi ha disponible tractament eficaç **ESTÀ INFRADIAGNOSTICADA I INFRATRACTADA**

Tractament



Alimentació saludable



No hàbits tòxics



Exercici físic



Fàrmacs

És important identificar casos índex i estudiar tota la família.

