

**Actividades de intervención
y cribado
en situaciones de riesgo**

**CRIBADO Y
PREVENCIÓN DE
HIPERCOLESTEROLEMIA**

CRIBADO Y PREVENCIÓN DE HIPERCOLESTEROLEMIA

Población diana:

Cribado:

- Población con edad entre 2-18 años con riesgo aumentado de hipercolesterolemia y de enfermedad cardiovascular en la vida adulta:
 - Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).
 - Cuando al menos uno de los progenitores presente valores de colesterol total (CT) igual o superiores a 240mg.
 - En caso de desconocerse estos antecedentes, se pueden valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en primera o segunda generación (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres). Esto incluye: infarto agudo de miocardio, angor, vasculopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, muerte súbita de origen cardíaco, demostración mediante arteriografía de una arteriosclerosis coronaria, angioplastia o cirugía de derivación de arteria coronaria
 - Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p 95), diabetes mellitus, tabaquismo en mayores de 10 años.

Prevención:

- Toda la población de 0 a 14.

Periodicidad:

Cribado:

Al menos una determinación de CT en mayores de 2 años de edad (grupos de riesgo)

Prevención:

- En todas las visitas de seguimiento del programa de salud infantil.
- En consultas a demanda específicas.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

Actividades:

- Determinación de Colesterol en grupos de riesgo
- Recomendaciones dietéticas generales
- Control de otros factores de riesgo

• DETERMINACIÓN DE COLESTEROL EN GRUPOS DE RIEGO:

1. Si colesterol aceptable < 170 mg/dl

- Consejos nutricionales y sobre la disminución de los factores de riesgo.
- Repetir a los 5 años.

2. Si colesterol en los límites 170-199 mg/dl, repetir y hacer promedio

- Si <170mg/dl pasar a punto 1
- Si > 170mg/dl pasar a punto 3

3. Si colesterol elevado >200 mg/dl

Hacer perfil lipídico con análisis de lipoproteínas en ayunas de 12 h, repetir en 3-4 semanas y hallar el valor promedio de LDL-col:

- Si LDL-c aceptable < 110mg/dl
Consejos nutricionales y sobre disminución de factores de riesgo
Repetir a los 5 años
- Si LDL-c en los límites:110-129 mg/dl
Consejos sobre factores de riesgo
Tratamiento dietético (dieta fase I)
Revalorar en un año
- Si LDL-c elevado \geq 130mg/dl
Valorar causas secundarias
Estudio de toda la familia
Tratamiento dietético (Dieta fase I y II, anexos)
Valorar tratamiento farmacológico en mayores de 10 años.

Categoría	Colesterol total mg/dl	LDL-colesterol mg/dl	Intervención dietética
Aceptable	<170	<110	Recomendaciones dietética generales
Limite	170-199	110-129	Dieta de fase I Intervención en otros factores de riesgo
Elevado	>=200	>=130	Dieta de fase I Dieta de fase II si fuera necesario

Tomado de National Education Program. Report of the Expert Panel on Blood Cholesterol Levels in Children and Adolescents

• **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES:**

- Consumir preferentemente lácteos y derivados desnatados y semidesnatados. El máximo consumo de leche entera 200 ml diarios.
- Consumir aceites vegetales, oliva, girasol, soja y limitar mantequillas, margarinas y salsas ricas en grasa.
- Carnes magras, aves sin piel y cortes menos grasos. Limitar los embutidos.
- Aumento de la ingesta de pescado, sobre todo azul.
- Limitar el consumo de alimentos con azúcares y salsas añadidos, incluidos refrescos y zumos.
- Aumentar el consumo de hidratos de carbono complejos presentes en pasta, legumbres, pan y cereales (sobre todo integrales).
- Aumentar el consumo de frutas y verduras preferentemente frescas.
- Preparación de los alimentos a la plancha, cocidos, al vapor; evitar fritos.
- Prestar atención al etiquetado de productos prefabricados, bollería, panadería, postres y comidas prefabricadas de forma industrial, porque son fuente importante de grasas saturadas e isómeros trans. Evitar el consumo de estos productos.
- Adecuar el consumo de alimentos al gasto energético diario según nivel de actividad.

- **CONTROL DE OTROS FACTORES DE RIESGO:**

- Incrementar actividad física diaria.
- Mínimo 60 minutos de ejercicio físico diario.
- Intervención tabaquismo en adolescentes.
- Control adecuado de HTA, Obesidad, Diabetes Mellitus .

En menores con factores de riesgo y valores normales de colesterol se realizarán recomendaciones relativas al estilo de vida para prevenir la hipercolesterolemia: ejercicio físico regular (30-60 minutos diarios), limitar actividades sedentarias a menos de dos horas al día, dieta rica en verduras, fruta fresca y productos lácteos bajos en grasas.

Herramientas:

- Determinar el CT con el paciente en ayunas en sangre obtenida por punción venosa.
- Si precisa un estudio de lípidos (ayunas de al menos 10-12h) determinar: CT, HDLc ,y TG ,
Calcular el $LDLc = CT - HDLc - (TG/5)$

CRIBADO Y PREVENCIÓN DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA

ANEXO 1

DIETAS FASE I y FASE II

Nutrientes	Dieta de fase I	Dieta fase II
Grasas totales	<i><30% de calorías totales</i>	Igual
Ac. grasos saturados	<i><10% de calorías totales</i>	<i><7% de calorías totales</i>
Ac. grasos polinsaturados	<i>Hasta un 10% calorías totales</i>	Igual
Ac. grasos monoinsaturados	<i>Resto de calorías grasas totales</i>	Igual
Colesterol	<i><300mg/día</i>	<i><200mg/día</i>
Carbohidratos	<i>55% de calorías totales</i>	Igual
Proteínas	<i>15-20% de calorías totales</i>	Igual
Calorías	<i>Las necesarias para mantener crecimiento y desarrollo normales</i>	Igual

Tomado de: National Education Cholesterol Program. Report of the Expert Panel on Blood Cholesterol Levels in Children and Adolescents

