

Jamison: Educación del Paciente y Bienestar

MATERIAL DE INFORMACIÓN 22.2: AUTO ESTUDIO DE RIESGO PERSONAL

Estudio para:

- ☐ Marcadores de riesgo determinados genéticamente:
 - ☐ Historial familiar de enfermedad cardíaca prematura
 - ☐ Elevada concentración de colesterol en plasma parental
 - ☐ Hiperlipidemia primaria
 - ☐ Niveles de lipoproteína (a) elevados
 - ☐ Forma de manzana, es decir radio cintura-cadera grande
- ☐ Factores de riesgo inmutables:
 - ☐ Hombres, mujeres menopáusicas
 - ☐ Aumento de la edad
- ☐ Marcadores de riesgo modificables:
 - ☐ Fumar
 - ☐ Hipertensión
 - ☐ Hipercolesterolemia
 - ☐ Colesterol HDL bajo
 - ☐ Colesterol LDL alto
 - ☐ Alto riesgo de oxidación del colesterol (vea Material de información 4.3.3)
 - ☐ Vitamina E en suero baja
 - ☐ Altos niveles de fibrinógeno
 - ☐ Altos niveles de homocisteína en suero (14.4 nmol/L)
 - ☐ Aumento de peso después de los 18 años
 - ☐ IMC excesivo al nivel óptimo (22.6 en hombres, 21.1 en mujeres)
 - ☐ Diabetes mellitus
 - ☐ Gota/aumento del ácido úrico en suero

Cuantas más casillas marque mayor es su riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Historial y examinación para CHD

<http://www.webmd.com/heart-disease/medical-history-and-physical-examination-for-coronary-artery-disease>

Evaluación de riesgo:

Ataque al corazón

<http://www.revolutionhealth.com/calculators/heart-attack-risk>

<http://www.mayoclinic.com/health/heart-disease-risk/HB00047> (necesita saber sus lípidos en sangre y la presión sistólica)

Pruebas de lípidos en sangre

<http://www.webmd.com/cholesterol-management/cholesterol-and-triglycerides-tests>