6

Prepara tu mente:
Cada día puedes tener unos minutos de meditación para alcanzar tus metas.

7

Actitud de gratitud:
Las investigaciones demuestran que la práctica de la gratitud puede disminuir el dolor, mejorar la empatía y reducir la agresividad.

8

Haz la cama:
Mantener tu espacio personal cómodo y ordenado. Permite movimiento, proyectar organización.

9

Repite tu rutina:
Vuelve a empezar a la mañana siguiente y prueba ir incluyendo hábitos específicos para alcanzar metas específicas. Por ejemplo, lectura, deporte, hobbies.

10

Prepárate para el éxito:
Recuerda incluir en tu rutina de autocuidado saludable la toma exacta de tus medicamentos, y las indicaciones brindadas por tu médico, para cumplir con las metas terapéuticas establecidas en el tratamiento de HFHo.

¡Todos los días **tengo algo que aprender,** algo que olvidar y **muchas cosas que agradecer!**

2. https://cnnespanol.cnn.com/2021/09/29/como-comenzar-rutina-matutina-saludable-mantenerla-trax/

Chiesi Colombia SAS BIC
Carrera 7 # 116-50. Bogotá, Colombia.
e-mail: co.privacy@chiesi.com

Código: C-HoFH/CO/0010

PROGRAMA COMPASS

Tu camino es nuestra dirección.

Conociendo la
HFHo

Guía para conocer más acerca de la

Hipercolesterolemia Familiar Homocigota (HFHo)

¿Qué es la HFHo?

Hipercolesterolemia (H)
Palabra larga que significa colesterol elevado.

Familiar (F)
Significa que está presente en la familia.

Homocigota (Ho)
Significa que se hereda de ambos padres.

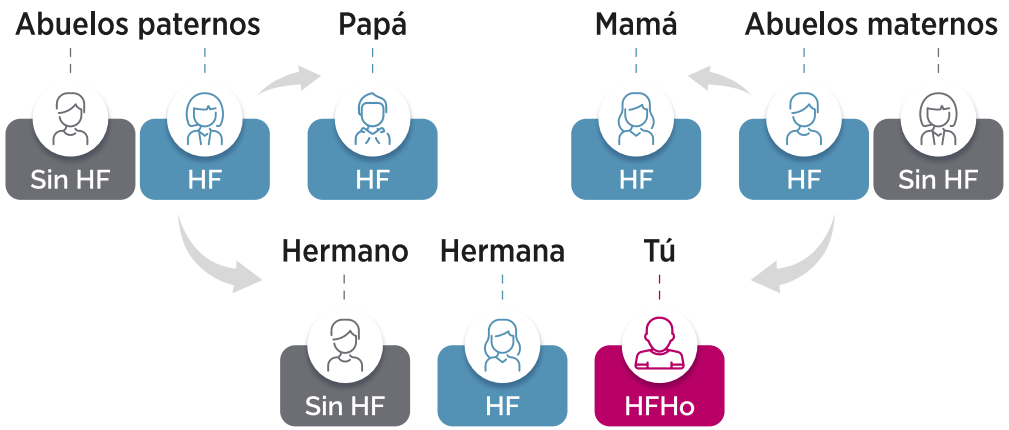
HFHo

Afección rara que **se hereda de ambos padres** y que produce niveles elevados de colesterol en la sangre.

Existen diferentes tipos de hipercolesterolemia familiar y **la HFHo es la presentación menos común y más severa de HF** que se produce cuando ambos padres transmiten los genes con este problema.

El hígado de una persona con HFHo tiene **problemas para eliminar el colesterol** residual de la sangre.

Ejemplo de cómo puede heredarse la HFHo



Planea tu semana saludable

Lun		Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Comienza una rutina matutina saludable y mantenla[2]

1

Programa tu alarma para que trabaje a tu favor:
Programar tu horario de sueño para asegurarte de que tienes suficiente tiempo en la mañana para ti y tus responsabilidades.

2

Respirar el nuevo día:
Aprovecha tu respiración al despertar para reducir el estrés y lograr mayor calma. Puedes aprovechar este espacio para programar tu día o responsabilidades.

3

Bebe agua antes del café:
Ayudará a rehidratarte, también puede poner en marcha tu metabolismo, potenciándolo hasta en un 30%.

4

Mueve tu cuerpo en todas las direcciones:
Nuestro cuerpo ansía el movimiento después de haber estado sedentario.

5

Programa un espacio para hacer ejercicio:
Puedes hacer ejercicio en cualquier momento añadiéndolo a algunos de tus hábitos matutinos. Flexiones antes de entrar en la ducha y sentadillas mientras se cepilla los dientes.

Hábitos saludables[1]

La armonía de vida que se refleja en la salud de cada persona es fundamental, ya que, ello significa **"un estado completo de bienestar físico, mental y social",** según la OMS.

El cuidado físico como mental juegan un papel primordial, de manera que es importante crear hábitos de vida saludables que permitan preservar un mejor estado de salud para todos y todas. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda los siguientes 7 hábitos saludables:

Realizar actividad física

El ejercicio diario fortalece los músculos, refuerza el sistema inmunológico, controla el peso corporal y disminuye el estrés.

Llevar una alimentación saludable y equilibrada

Consumir frutas, verduras, y cereales, beber agua, y reducir el consumo de sal y azúcar.

Reducir el consumo de alcohol

Controlar y moderar el consumo de bebidas alcohólicas.

Eliminar el consumo de tabaco

Abandonar el hábito de fumar para prevenir riesgos que afectan la salud.

Mantener una buena higiene personal

Higiene diaria, lavado de manos, limpieza bucal y cuidado de factores externos para evitar posibles infecciones.

Actividad e interacción social

Mantener relaciones sociales que permitan generar diálogos, ya sea en un ámbito laboral, personal, educativo o recreativo.

Equilibrio mental

Tener un bienestar emocional entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

De igual manera la pandemia ratificó **la importancia del lavado de manos durante al menos 20 segundos para prevenir todo tipo de infecciones y enfermedades.** Este hábito debe realizarse permanentemente para fomentar el cuidado de la salud de todas las personas.

1. https://www.huelvainformacion.es/vivir_en_huelva/consejos-saludables-habitos-imprescindibles-vida-sana-OMS_0_1633036996.html

Signos, Síntomas y Colesterol de la HFHo

Tu doctor controla periódicamente los niveles mediante un análisis de sangre, y aún cuando tomes medicamentos para bajar los niveles de colesterol, es posible que no sea suficiente para alguien que tiene HFHo.

Es probable que tus padres y otros familiares tengan niveles elevados de colesterol y otras enfermedades del corazón, así que, el conocimiento de tus antecedentes familiares puede ser muy útil para realizar el diagnóstico de afecciones hereditarias como la HFHo.

¿Qué es lo que puedes ver o sentir físicamente?

Corazón
Angina de pecho, insuficiencia respiratoria o fatiga, como signos prematuros de una enfermedad del corazón.

Ojos
Anillo blancuzco alrededor de la córnea (área externa más clara que rodea el iris), conocido como arco corneal.

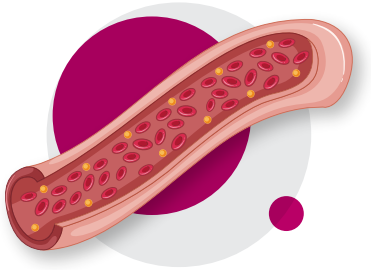
Piel
Áreas engrosadas de color amarillento en diferentes partes del cuerpo (xantomas).

Signos físicos de HFHo
Varían de una persona a otra; algunas personas no presentan signos físicos.

Colesterol para HF

Necesitamos colesterol para mantenernos sanos y éste circula en el torrente sanguíneo.

Existen diferentes tipos de colesterol:



Lipoproteínas de baja densidad (LDL)

El colesterol malo (LDL) puede generarse en las arterias creando placas que disminuyen el diámetro de éstas y exponiéndote a un mayor riesgo de padecer problemas de salud serios.

El hígado presenta dificultades para remover del torrente sanguíneo el colesterol no usado y será mucho más difícil para disminuir el colesterol malo (LDL).

Lipoproteínas de alta densidad (HDL)

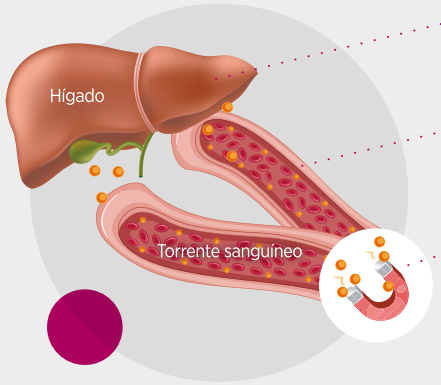
La presencia de niveles elevados de colesterol bueno (HDL) puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca.

Incrementando la actividad física la mayoría de las personas pueden generar niveles altos de colesterol bueno (HDL).

Juntos conforman la mayor parte del colesterol generado por el hígado.

Funcionamiento del hígado con HFHo

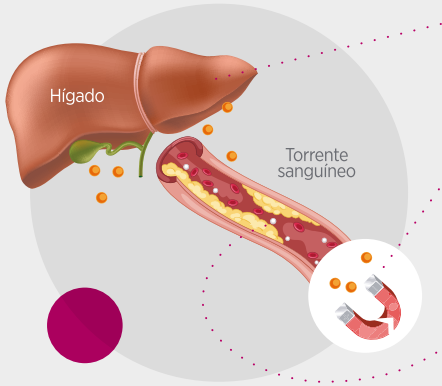
Hígado sin HFHo



1. **El hígado produce colesterol malo (LDL)** y lo vierte al torrente sanguíneo.
2. **El organismo utiliza una parte** de ese colesterol malo (LDL).
3. **El colesterol malo (LDL) no utilizado es captado por los receptores del hígado** que actúan como imanes, pegándose al LDL no usado para llevarlo nuevamente al hígado y degradarlo.

Hígado con HFHo

En un hígado con HFHo los receptores funcionan de manera defectuosa, si no sigues un tratamiento, eleva el colesterol malo (LDL) en el torrente sanguíneo.



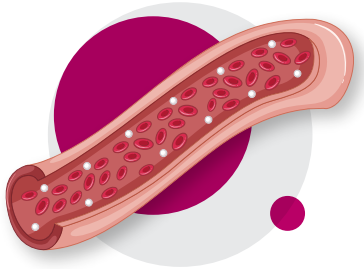
1. El **hígado con HFHo también produce colesterol malo**
2. Los **receptores (imanes) en un hígado con HFHo tienen un funcionamiento defectuoso,** no pueden regresar al hígado todo el colesterol no utilizado por el organismo.
3. **Como consecuencia de este defecto, se eleva colesterol malo (LDL) no usado**, en el torrente sanguíneo.

Objetivos para la HFHo

Niveles recomendados por los médicos:

Colesterol Total	Colesterol malo (LDL)	Personas con signos de enfermedad cardíaca
menos de 200 mg/dL	**menos de 100 mg/dL**	**menos de 70 mg/dL**

Colesterol malo (LDL) elevado en HFHo



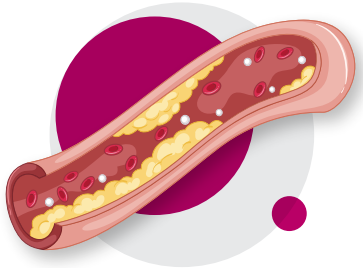
Niveles de colesterol saludables

La sangre fluye libremente en sus arterias.

Niveles de colesterol no saludables

Pueden acumularse depósitos de colesterol y otras sustancias (placas) dentro de las arterias.

Con el tiempo, esta formación puede producir estrechamiento y endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis), limitando el flujo de sangre a los órganos y otras partes del organismo.



Datos puntuales de la HFHo

Registra tus niveles actuales de colesterol

LDL	Total

Registra tus objetivos de colesterol

LDL	Total