

ApoB: más allá del colesterol clásico

La ApoB es una proteína presente en las partículas que transportan colesterol 'malo'. Cada vez más profesionales la consideran un marcador útil del riesgo cardiovascular, complementario al colesterol clásico.

QUÉ ES



Cuenta partículas

Refleja el número de partículas aterogénicas.



Complementa al LDL

Aporta información adicional al colesterol clásico.



Marcador de riesgo

Se asocia al riesgo cardiovascular.



Analítica

Se puede medir en sangre.



Interés creciente

Ganando peso en la valoración del riesgo.



Con el médico

Su interpretación es siempre profesional.

La ApoB es un marcador de interés creciente, pero su medición e interpretación corresponden al profesional sanitario dentro de una valoración global del riesgo cardiovascular. No es algo para autointerpretar ni para basar decisiones por cuenta propia.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo cuidar el perfil de riesgo

Estas orientaciones generales acompañan el cuidado del riesgo cardiovascular, dentro del seguimiento médico.

ORIENTACIONES GENERALES



Grasas saludables

Aceite de oliva, frutos secos, pescado azul.



Fibra y vegetales

Cuidan el perfil lipídico.



Menos ultraprocesados

Reducen grasas de mala calidad.



Ejercicio

Influye favorablemente en el perfil.



No fumar

Clave para la salud cardiovascular.



Seguimiento

Analíticas e interpretación con tu médico.

Esta ficha es divulgativa y complementa las de colesterol. La ApoB y las decisiones sobre tratamiento corresponden al profesional sanitario, que valora el riesgo global de cada persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.