



**Mito:** Se meu nível de colesterol LDL (ruim) está normal, não preciso de um exame de lipoproteína (a).



**Fato:** O colesterol LDL (ruim) e a lipoproteína (a), ou Lp(a), são diferentes. O perfil lipídico, ou exame padrão de colesterol, não mede a Lp(a). **Você pode ter um nível de LDL normal e ainda ter Lp(a) alta.** Para saber seu nível, seu profissional de saúde precisa pedir um exame separado de Lp (a).



**Mito:** A Lp(a) não afeta a saúde do meu coração.



**Fato:** Se você tem um nível alto de Lp(a), o risco de ter doença cardíaca e AVC pode aumentar. Saber seu nível ajuda a tomar medidas preventivas para proteger a saúde do seu coração e do seu cérebro.



**Mito:** Não tenho sintomas, então minha Lp(a) deve estar boa.



**Fato:** Você pode ter Lp(a) alta e não saber disso, porque ela geralmente não apresenta sintomas. Novas diretrizes recomendam que **todos os adultos realizem esse exame pelo menos uma vez na vida.** O exame é especialmente importante se você tiver:

- Antecedentes familiares ou pessoais de doença cardíaca prematura (abaixo de 55 anos para homens e abaixo de 65 anos para mulheres)
- Antecedentes familiares conhecidos de Lp(a) alta
- Diagnóstico de hipercolesterolemia familiar (FH), condição herdada em que as pessoas podem nascer com níveis muito altos de LDL



**Mito:** O Lp (a) alto não é passado hereditariamente.



**Fato:** O nível de LP (a) é geralmente herdado e, quanto está alto, pode aumentar o risco de doença cardíaca e AVC. Se o seu nível de Lp(a) for alto, a recomendação é realizar um rastreamento em cascata. Isso significa que seus familiares próximos, incluindo pais, irmãos e filhos, devem realizar esse exame, para encontrar outras pessoas que possam estar em risco.



**Mito:** A Lp(a) não afeta todos da mesma forma, inclusive eu.



**Fato:** Alguns fatores podem afetar seu nível de Lp(a). Seu nível pode ser mais alto se você tiver descendência africana ou sul-asiática, durante a gravidez ou menopausa ou se tiver doença renal, hepática ou na tireoide.



**Mito:** Posso diminuir minha Lp(a) com alimentação saudável e atividade física regular.



**Fato:** Embora mudanças no estilo de vida não diminuam os níveis de Lp(a), há muito que você pode fazer para cuidar da saúde do seu coração. Você pode diminuir seu risco de doenças cardíacas e AVCs:

- Controlando a pressão arterial alta, o colesterol alto e o diabetes
- Mantendo uma dieta saudável para o coração
- Mantendo um peso saudável
- Praticando atividade física regularmente
- Evitando produtos de tabaco
- Dormindo de 7 a 9 horas todos os dias



**Mito:** O plano de saúde não cobre exames de Lp(a).



**Fato:** A maioria dos planos de saúde cobre esse exame. Quando você ligar para verificar, mencione o **código CPT 83695**. Se o seu plano não cobrir, seu profissional de saúde pode indicar opções de exame mais acessíveis.