

MARCADORES CARDIOINFLAMATORIOS

OBJETIVOS

- Conocer qué valores pueden ser útiles de utilidad a la hora de mirar en una analítica y cómo afecta el uso de PEDs e estos.
- Ver qué podemos hacer al respecto con los valores alterados y evaluar estrategias de prevención.

Vitaminas (suero)

Homocisteína

18 * $\mu\text{mol/L}$ [5,46 - 16,2]

Proteína C Reactiva en suero

0,60 mg/L [< 5]

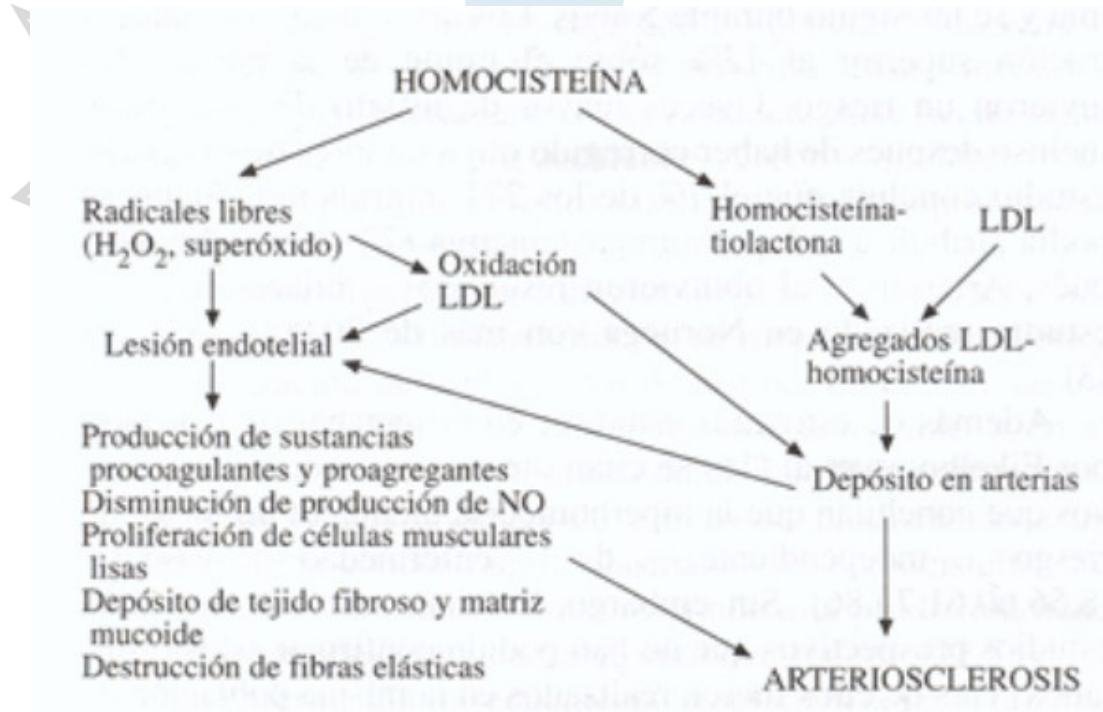
Inmunoturbidimetría

Métodos	Sensibilidad	Resultado	Utilidad
Aglutinación en placa	5 mg/L	Semi-cuantitativo	Procesos inflamatorios/ Infecciosos
Inmunoturbidimétrico	1-2 mg/L	Cuantitativo	Procesos inflamatorios/ Infecciosos
Inmunoturbidimétrico alta sensibilidad	0,15 mg/L	Cuantitativo	> 3 mg/L: Procesos inflamatorios/ Infecciosos < 5 mg/L: ECV

CRP hs (mg/L)	Nivel de riesgo de enfermedad cardiovascular
< 1 mg/L	Riesgo bajo
1-3 mg/L	Riesgo promedio
> 3 mg/L	Riesgo alto

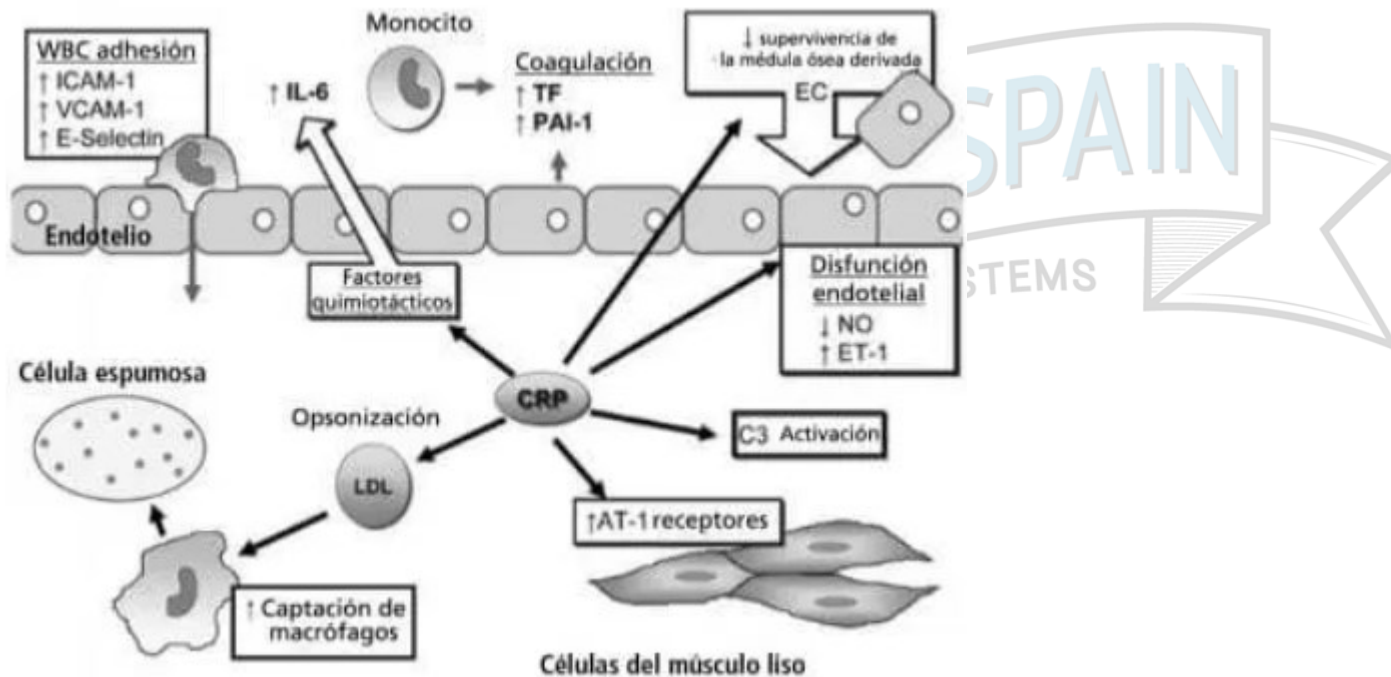
Homocisteína

- Es un aminoácido producido a partir de la metionina.
- A veces por motivos genéticos, la MTHFR (enzima limitante para que nuestro cuerpo pueda volver a convertir la homocisteína en metionina) no funciona como debería.
- Es muy agresiva con el endotelio (es el “tapiz” de la cara interna de los vasos sanguíneos) ▶

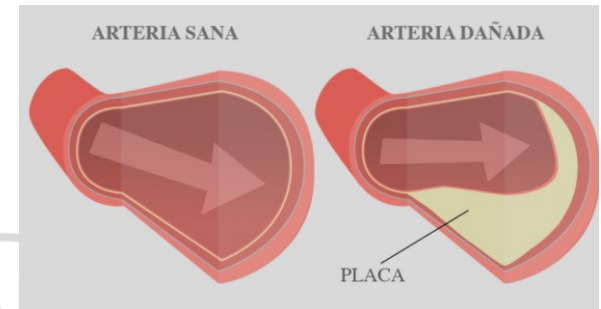
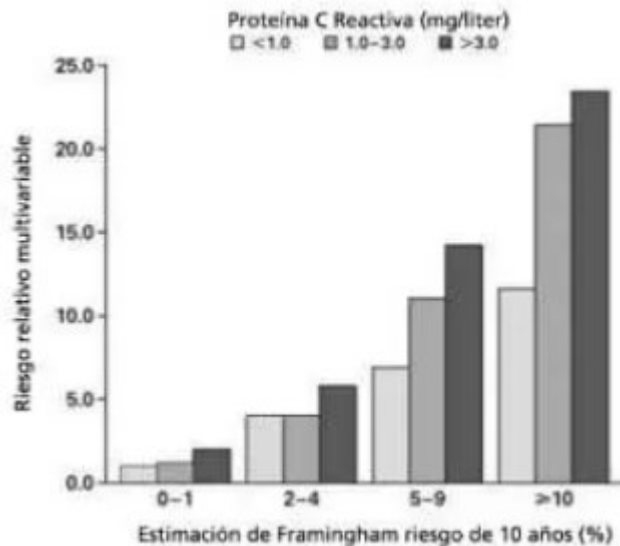


Proteína C Reactiva

- Reactante de fase aguda sintetizada en el hígado en respuesta a los niveles de citoquinas inflamatorias como IL-6 o TNF- α .
- Se une a los tejidos dañados para “activar” al sistema inmune.



El uso de AAS produce cierto estrés oxidativo y problemas a nivel de metilación hepática, etcétera, elevando al alza estos marcadores y acelerando la progresión de la aterosclerosis.



la ecuación de Framingham estima el riesgo de un acontecimiento coronario a 10 años comparando el riesgo del individuo evaluado con el del promedio de la población

Modificaciones nutricionales

- Reducir ingesta de alimentos de origen animal, especialmente carnes.
- Aumentar el consumo de fruta, verduras y otros alimentos con compuestos bioactivos beneficiosos.



Complementos alimenticios

- **Homocisteína** - Trimetilglicina (No confundir con Betaína HCl) – 6gr diarios
- **Homocisteína** - Vitamina B6 - ~1gr diario
- **Homocisteína** - Ácido fólico – 500-1000mcg diarios
- **Homocisteína** - Vitamina B12 – 1-2mg diarios
- **PCR** - Curcumina con piperina – ≥ 500 mg de curcuminoides con piperina (25:1) a diario
- **PCR** - Boro – 9-12mg diarios



PUNTOS CLAVE

- El uso de AAS producirá un aumento de diversos marcadores cardiolinflamatorios.
- De entre estos, los que más nos interesan son la homocisteína y la PCR.
- Controlarlos es fácil, pero es muy importante hacerlo, ya que acelera de forma drástica el proceso de aterosclerosis.