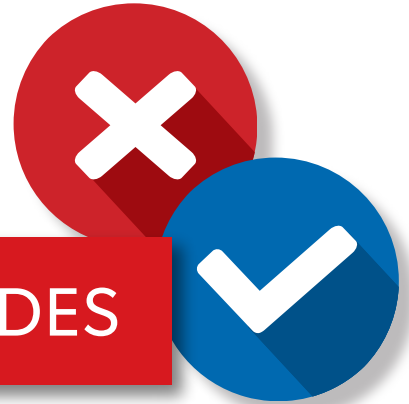




American Heart Association®

Check. Change. Control.  
Cholesterol™



## COLESTEROL: MITOS Y VERDADES

**Mito: Sólo necesitará analizar sus niveles de colesterol cuando tenga más de 30 años.**

**Verdad:** La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda analizar los niveles de colesterol una vez entre los 9 y 11 años, y de nuevo entre los 17 y 21 años para niños y adultos jóvenes sin otros factores de riesgos o un historial familiar de enfermedad cardíaca temprana. Después de los 20 años, su doctor volverá a analizar su colesterol y otros factores de riesgo cada cuatro a seis años siempre y cuando su riesgo se mantenga bajo.

**Mito: Sólo la gente con sobrepeso u obesidad tiene colesterol alto.**

**Verdad:** Las personas con cualquier tipo de cuerpo pueden tener colesterol alto. Tener sobrepeso u obesidad aumenta sus probabilidades de tener colesterol alto, pero ser delgado no lo protege. Independientemente de su peso, dieta y nivel de actividad física, debería medir su nivel de colesterol con regularidad.

**Mito: Tener colesterol alto es un problema sólo de los hombres.**

**Verdad:** Aunque la aterosclerosis generalmente ocurre a una mayor edad en las mujeres que en los hombres, la enfermedad cardiovascular sigue siendo la principal causa de muerte en las mujeres. Los médicos deben considerar condiciones medicas específicas de mujeres, tales como menopausia prematura (antes de los 40 años) y condiciones asociadas al embarazo, cuando les hablen sobre sus niveles de colesterol y las opciones para su tratamiento.

**Mito: Si su médico no ha mencionado sus niveles de colesterol, usted está bien.**

**Verdad:** Usted puede hacerse cargo de su salud. Si usted tiene 20 años o más, pídale a su médico que le realice un análisis de colesterol, que evalúe sus factores de riesgo y que determine su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Si tiene entre 20 y 39 años, su médico debería evaluar su riesgo para toda la vida. Si tiene entre 40 y 75 años, pídale a su médico que evalúe su riesgo a 10 años. Si sus riesgos son altos, un cambio en su estilo de vida y medicamento de estatina podrían ayudar a controlar el riesgo.

**Mito: Su nivel de colesterol es consecuencia de su dieta y su nivel de actividad física.**

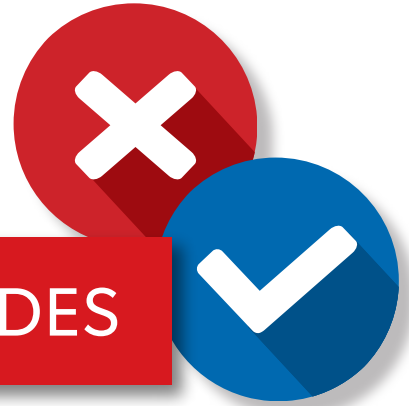
**Verdad:** Es verdad, la dieta y la actividad física afectan su nivel de colesterol, pero no son los únicos factores. Envejecer y tener sobrepeso u obesidad también son cosas que pueden afectar su nivel de colesterol. Algunas personas nacen con niveles de colesterol altos que heredaron de sus padres. Cualquiera sea el caso, es muy importante seguir una dieta saludable para el corazón y hacer abundante cantidad de actividad física de intensidad moderada para reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrama cerebral.

Puede obtener más información sobre el colesterol en [heart.org/Cholesterol](http://heart.org/Cholesterol)



American Heart Association®

Check. Change. Control.  
Cholesterol™



## COLESTEROL: MITOS Y VERDADES

**Mito:** Si toma medicamentos para bajar el colesterol, no necesita hacer cambios en su dieta ni en su estilo de vida.

**Verdad:** Es importante que tome sus medicamentos exactamente como le indiquen. Pero las mejores maneras de reducir su riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral son seguir una dieta saludable para el corazón e incluir actividad física regular en su rutina semanal. Haga actividad aeróbica de moderada a intensa por al menos 150 minutos a la semana o actividad vigorosa por 75 minutos a la semana, o una combinación de ambas, de preferencia esparcidas durante la semana.

**Mito:** Si la etiqueta de nutrición no muestra colesterol, el alimento es saludable para el corazón.

**Verdad:** Muchos alimentos que “no tienen colesterol” o incluso que son “bajos en grasa” tienen un alto contenido de otros tipos de grasas “malas”, como las grasas saturadas y grasas trans. Asegúrese de revisar la etiqueta de los alimentos para ver si tienen grasa saturada y grasa trans, y ver el total de calorías. Además, tenga en cuenta que la porción en que se basan esos números puede ser menor que el contenido completo del envase. (Es decir, puede que el envase incluya más de una porción).

**Mito:** Cambiar la mantequilla por margarina me ayudará a bajar el colesterol.

**Verdad:** No necesariamente. La mantequilla es alta en grasa saturada, pero algunos tipos de margarinas tienen incluso un contenido mayor de ambos tipos de grasas. Las margarinas líquidas y las margarinas untadas que vienen en pomo tienden a tener menos grasas “malas”. Compare etiquetas y elija la que tenga 0 gramos de grasa trans en los Datos de Nutrición y nada de aceites hidrogenados en los ingredientes.

**Mito:** Los niños no necesitan preocuparse por el colesterol.

**Verdad:** Los niños pueden tener niveles de colesterol altos, igual que los adultos. Esto es particularmente cierto para aquellos niños que heredan los niveles de colesterol altos de su madre, su padre o ambos. Es una afección que se llama hipercolesterolemia familiar (HF). Estos niños tienen un alto riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral a edad temprana. Un pronto diagnóstico y tratamiento son esenciales en estos casos.

Puede obtener más información sobre el colesterol en [heart.org/Cholesterol](https://heart.org/Cholesterol)