



American Heart Association.
Reduce Your Risk™

¿POR QUÉ DEBERÍA CONOCER MI NIVEL DE COLESTEROL LDL?

El **colesterol LDL** a menudo se denomina **colesterol "malo"** porque se puede acumular en tus arterias. Con el tiempo, este puede causar que tus arterias se estrechen y aumenten tu riesgo de sufrir un **ataque cardíaco** y un **ataque o derrame cerebral**.

¿Cómo puedo controlar mi nivel de LDL?

Los niveles elevados de **colesterol** no suelen causar síntomas. Es importante que te hagas una prueba de **colesterol**, a fin de conocer sus cifras y los riesgos de sufrir un **ataque cardíaco** y un **ataque o derrame cerebral**. Esta prueba puede ser en ayunas o sin ayuno. El panel de lípidos mide lo siguiente:

- Colesterol LDL "malo"
- Colesterol HDL "bueno"
- Triglicéridos (tipo de grasa más común)
- Colesterol total

¿Qué medidas puedo tomar si mi nivel de colesterol LDL es alto?

Hable con tu médico sobre el plan de tratamiento adecuado para ti. Podrías intentar lo siguiente:

- Hacer más actividad física que disfrute
- Encontrar formas de alcanzar o mantener un peso saludable
- Comer más verduras, frutas y cereales integrales
- Si fuma, buscar apoyo para dejar de fumar

Algunas veces los cambios en el estilo de vida no son suficientes. En algunos casos, se podría necesitar un medicamento para bajar el **colesterol**. Junto con tu médico, pueden analizar opciones que sean adecuadas para ti.



Controla tu nivel de LDL para tener una vida larga y saludable.



¿Mi nivel de colesterol LDL afecta mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral?

Cuando el **colesterol** permanece alto, se puede combinar con otras sustancias y formar un depósito grueso y sólido llamado **placa** en el interior de las arterias. Esto puede provocar que las arterias se estrechen y hacerlas menos flexibles; una afección conocida como **arteriosclerosis**. Si el flujo sanguíneo se bloquea, esto puede causar un **ataque cardíaco** o un **ataque o derrame cerebral**.

¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol LDL?

No existe un nivel "normal" de **LDL** que se aplique a todos. Los niveles bajos de **LDL** se relacionan con una mejor salud cardíaca y cerebral. El objetivo adecuado para ti depende de tu situación de salud personal, que incluye las siguientes variantes:

- Edad
- Salud general
- Antecedentes familiares
- Padecimiento de diabetes tipo 1 o tipo 2
- Antecedentes de ataque cardíaco o ataque o derrame cerebral

Para algunas personas, un objetivo de **LDL** puede ser inferior a 100 mg/dL. Para otras, puede ser inferior a 70 mg/dL, o inferior a 55 mg/dL para quienes tienen un riesgo muy alto de sufrir un **ataque cardíaco** o un **ataque o derrame cerebral**. Tu médico puede ayudarte a determinar el objetivo adecuado para ti.

Obtenga más información en heart.org/ldl