



Indicaciones para el presentador

Esta diapositiva está dirigida a las personas que deseen presentar esta lección de salud a un grupo.
Si vas a utilizar este material para tu propia educación de salud, descarta esta diapositiva.

Repasa todas las diapositivas y notas del presentador antes de la presentación. Si puedes, imprime las notas del presentador para tenerlas a mano por si las necesitas.

Introducción: (30 segundos)

- Saluda al público.
- Preséntate y presenta el tema.
- Diles a las personas que pueden tomar fotografías de cualquier diapositiva si les resulta útil.

Al final de la presentación:

- Agradécele al público por su tiempo y comienza el debate para que hagan preguntas.
- Si no tienes respuesta a alguna pregunta, diles que visiten nuestro sitio web heart.org y los alias de las redes sociales para obtener más información.

Colesterol y lípidos

Entender qué es el colesterol y cómo controlarlo



LECCIONES DE SALUD

HEART.ORG | 2026

© DERECHOS DE AUTOR 2026 AMERICAN HEART ASSOCIATION, INC., UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO 501(C)(3). RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. SE PROHÍBE EL USO NO AUTORIZADO.

QUÉ HACEMOS

Apoyamos e invertimos en la investigación del corazón y del cerebro para salvar vidas desde hace más de 100 años.

INVESTIGACIÓN FINANCIADA SOBRE MARCAPASOS Y DCI



Contribuimos al desarrollo de dispositivos de vanguardia, como marcapasos sin cables y desfibriladores portátiles.

DESARROLLO DE PAUTAS PARA LA RCP Y ESFUERZOS CONTINUOS



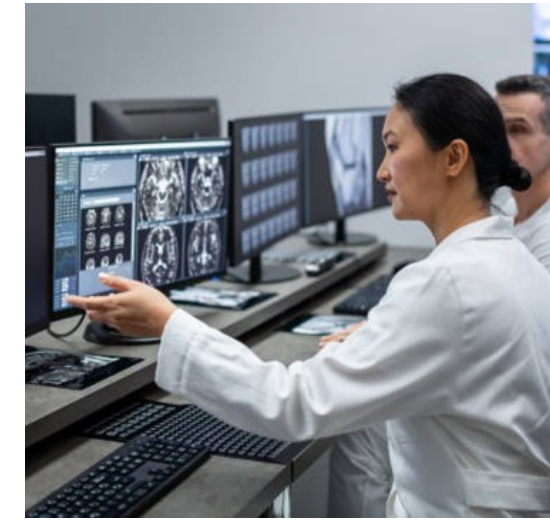
Creamos técnicas de RCP y DEA e impulsamos leyes para exigir el entrenamiento de RCP en escuelas y más DEA públicos para ayudar a salvar vidas.

FINANCIACIÓN DE INVESTIGACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS



Invertimos en investigaciones innovadoras que generaron tratamientos para salvar vidas e innovaciones en la atención cardiovascular.

FINANCIACIÓN DE LA INNOVACIÓN EN EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS



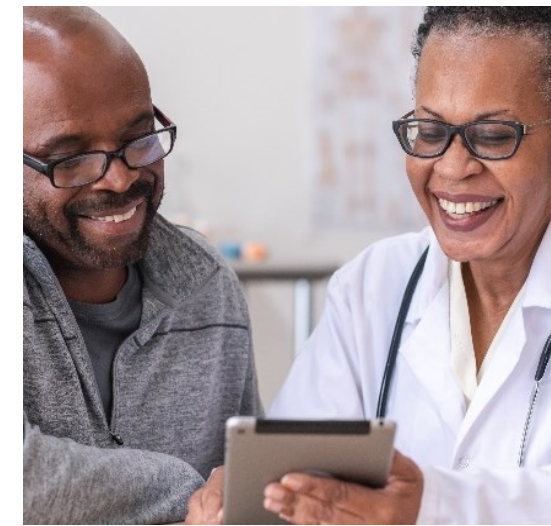
Promovemos técnicas de diagnóstico por imágenes, como la resonancia magnética y la tomografía computarizada, junto con biomarcadores para la detección temprana de enfermedades cardíacas.

FINANCIACIÓN DE LA ATENCIÓN DE ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES

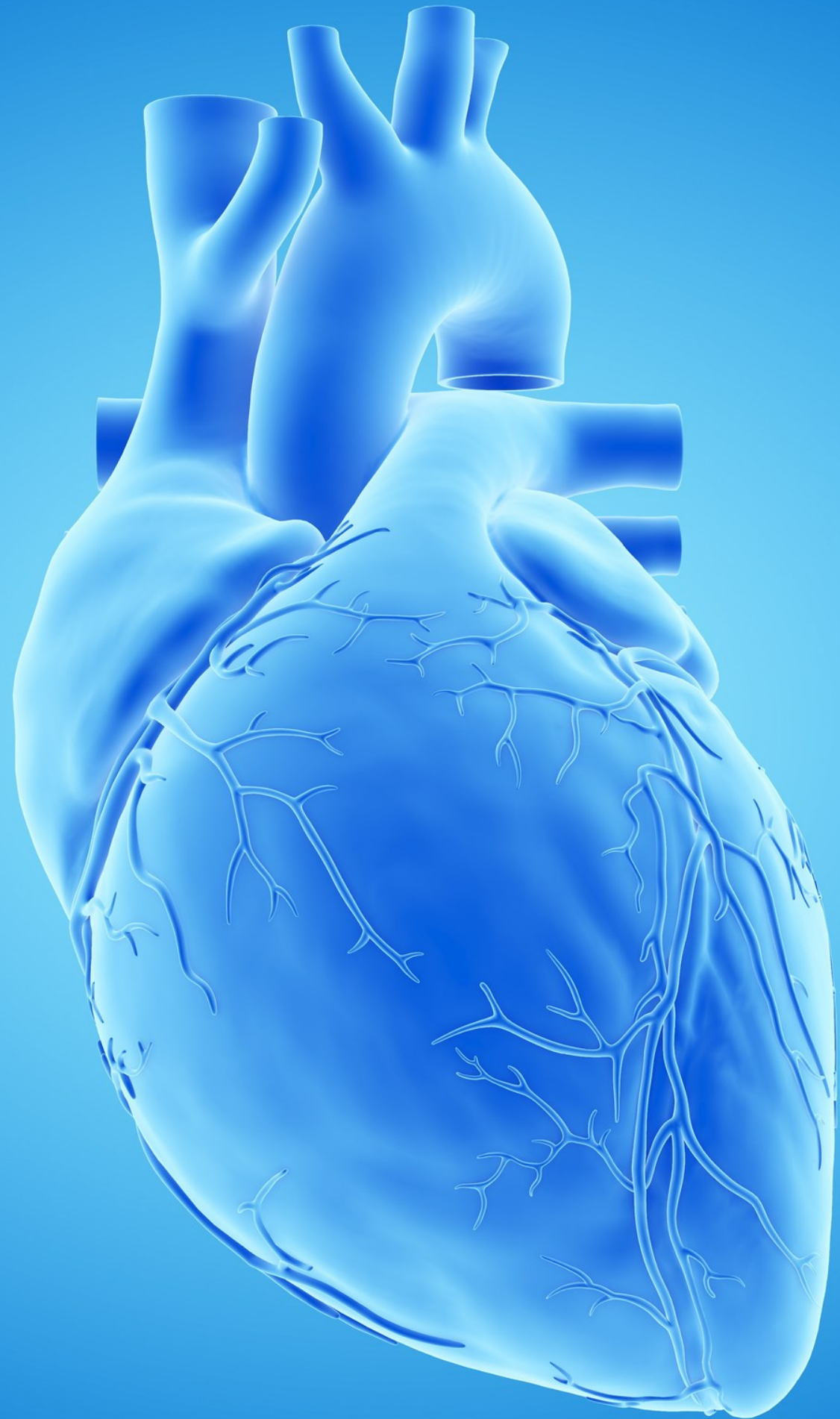


Financiamos investigaciones a fin de respaldar estrategias de intervención oportuna para pacientes con ataques o derrames cerebrales, lo cual mejoró en gran medida las tasas de supervivencia y los resultados de recuperación.

DESARROLLO DE PAUTAS E INVESTIGACIÓN SOBRE LA HIPERTENSIÓN



Actualizamos las pautas sobre la presión arterial con colaboradores para apoyar la temprana detección y atención. Financiamos investigaciones sobre las causas, la prevención y el tratamiento.



Enfermedades cardíacas

Más de la mitad de las personas en los EE. UU. no saben que las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte.

Mata a más personas que cualquier otra causa, incluido el cáncer.

Ataque o derrame cerebral

El ataque o derrame cerebral es la cuarta causa de muerte y una de las causas principales de discapacidad en los Estados Unidos.

Sin embargo, aproximadamente el 80% de los ataques o derrames cerebrales se pueden prevenir.



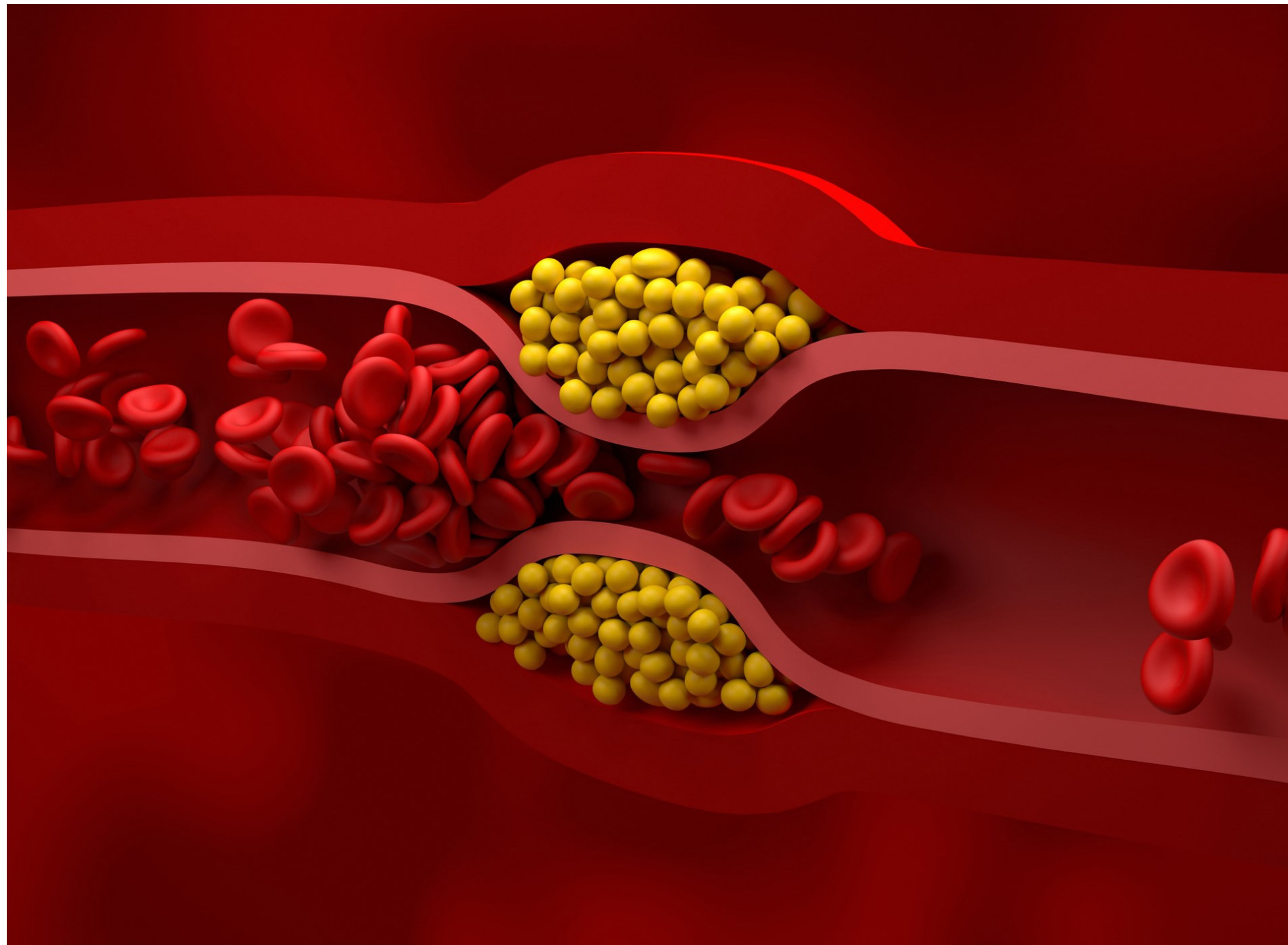


¿Qué aprenderás?

Colesterol y lípidos

- ¿Qué son?
- ¿Cómo afectan tu salud?
- ¿Cómo controlarlos?

¿Qué es el colesterol?



El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todo el cuerpo.

- 1** El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para realizar funciones importantes, como la formación de células y la producción de ciertas hormonas.
- 2** Cuando los niveles de colesterol son demasiado altos, puede aumentar tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o ataques o derrames cerebrales.
- 3** El colesterol proviene de dos fuentes:
 - Del cuerpo: el hígado produce el colesterol que el cuerpo necesita.
 - De los alimentos: el colesterol proviene de los alimentos de origen animal que consumes

¿Qué es el colesterol LDL? El colesterol “malo”



- El colesterol LDL (por sus siglas en inglés) se conoce como el colesterol “malo”. Es el tipo de colesterol que tienes que mantener más bajo.
Recuerda niveles bajos de LDL.
- El colesterol LDL se acumula en las paredes de las arterias, junto con las grasas y otras sustancias y crea una placa.
- A medida que la placa se acumula, la pared del vaso sanguíneo se engrosa. Esto reduce el flujo sanguíneo debido al estrechamiento del conducto. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales y enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés).

¿Qué es el HDL?

El colesterol “bueno”



- HDL es el colesterol “bueno”. Es el tipo de colesterol que quieres mantener más alto.
 - Recuerda **niveles más altos** de HDL.
- El colesterol HDL transporta el colesterol LDL lejos de las arterias y de vuelta al hígado, donde se degrada y se elimina del cuerpo.
- También puede eliminar el colesterol de la acumulación de placa en las paredes de las arterias y ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco o de ataque o derrame cerebral.

¿Qué son los triglicéridos?



- Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Almacenan el exceso de energía procedente de tu dieta.
- Un nivel alto de triglicéridos combinado con un nivel alto colesterol LDL o un nivel bajo de colesterol HDL está relacionado con la acumulación de placa en las arterias, lo que puede aumentar tu riesgo de ataque cardíaco y de ataque o derrame cerebral.

¿Qué es la lipoproteína (a)?



- Lp(a) significa lipoproteína (a) y se pronuncia “L-P-a”. La lipoproteína (a), o Lp(a), es una lipoproteína que transporta el colesterol en tu sangre. Tu nivel es principalmente hereditario y, cuando es alto, puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
- Según la American Heart Association, **todos los adultos deben hacerse la prueba de Lp(a) al menos una vez en la vida.**
- Si tú o un familiar cercano tiene un nivel de Lp(a) alto, es importante alentar a otros miembros de la familia, como padres, hermanos e hijos, a hacerse la prueba. Consulta con tu profesional de cuidados de salud sobre las opciones de pruebas genéticas, como la detección en cascada.

No estás solo

Colesterol alto



- Aproximadamente 1 de cada 10 adultos en los EE. UU. tiene niveles altos de colesterol de 240 mg/dL o más.
- Aproximadamente 1 de cada 4 adultos en los EE. UU. tiene un nivel alto de colesterol LDL.
- Aproximadamente 1 de cada 5 personas en los EE. UU. tiene un nivel alto de Lp(a).

Hablemos sobre los factores de riesgo

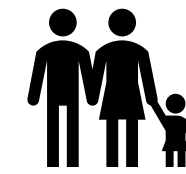
Los factores de riesgo son aquellos factores que pueden aumentar las posibilidades de que te enfermes o de que tengas problemas cardíacos.



¿Cuáles son algunas cosas que **NO PUEDES** controlar y que podrían afectar tu colesterol?

Cosas que te ponen en riesgo

Y que **NO SE PUEDEN** cambiar



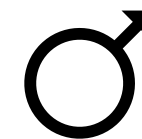
Antecedentes familiares/genética



Raza/etnia



Edad



Sexo

Hablemos sobre los factores de riesgo



¿Cuáles son las cosas que **sí PUEDES controlar** y que podrían afectar tu colesterol?

Cosas que te ponen en riesgo

Y qué se **PUEDEN** cambiar



Existen comportamientos de salud que pueden aumentar tu riesgo de tener un nivel alto de LDL.

Estos también se denominan factores de riesgo.

- Comer alimentos ricos en grasa saturada
- Falta de actividad física
- Uso de tabaco o productos de nicotina
- Sobrepeso

Control del colesterol



El primer paso es hacerte la prueba de colesterol.

- Tu profesional de cuidados de salud puede hacer esto con un prueba de sangre llamado panel lipídico.
- Los resultados de la prueba de sangre incluyen colesterol LDL o “colesterol malo”, colesterol HDL o “colesterol bueno”, colesterol total y triglicéridos.
- La pautas más recientes, recomiendan que **todos los adultos se hagan la prueba de Lp(a) al menos una vez en la vida**. La prueba estándar de colesterol no incluye la Lp(a).
- Habla con tu profesional de cuidados de salud para agregarla. Un nivel de Lp(a) alto es principalmente hereditario y, cuando es alto, puede aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

Control del colesterol



Puedes considerar hacer pequeños cambios para ayudar a controlar tu colesterol y reducir tu riesgo de ataque cardíaco y ataque o derrame cerebral.

Medicamentos reductores del colesterol: Cuando el estilo de vida no es suficiente



- Además de adoptar hábitos de estilo de vida saludables para reducir los niveles de colesterol, podrían recetarte un medicamento para reducir el colesterol.
- Si experimentas efectos secundarios, hay otros medicamentos que pueden ser más adecuados para ti.



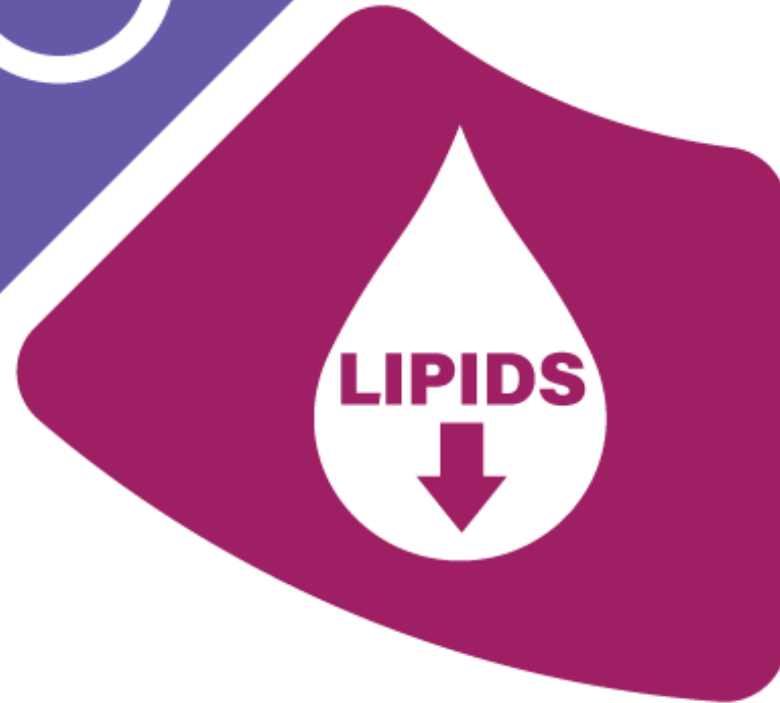
Cómo cuidar tu corazón y tu cerebro

Cuatro cifras que debes conocer

Presión arterial
Menos de 120/80 mmHg



Lípidos en la sangre
Menos de 130 mg/dL de colesterol no HDL



Peso saludable
Un índice de masa corporal inferior a 25



Azúcar en la sangre
No tener antecedentes de diabetes ni de glucemia en ayunas inferior a 100 mg/dL (o hemoglobina A1c <5.7)



Cuatro hábitos saludables que puedes adoptar

No fumar
ni vapear



Cantidad de
sueño adecuado

Dormir entre 7 y 9 horas
por noche



Dieta saludable

Llevar una dieta DASH
o mediterránea



Actividad física

Realizar 150 minutos o más de
actividad física moderada o de
mayor intensidad por semana

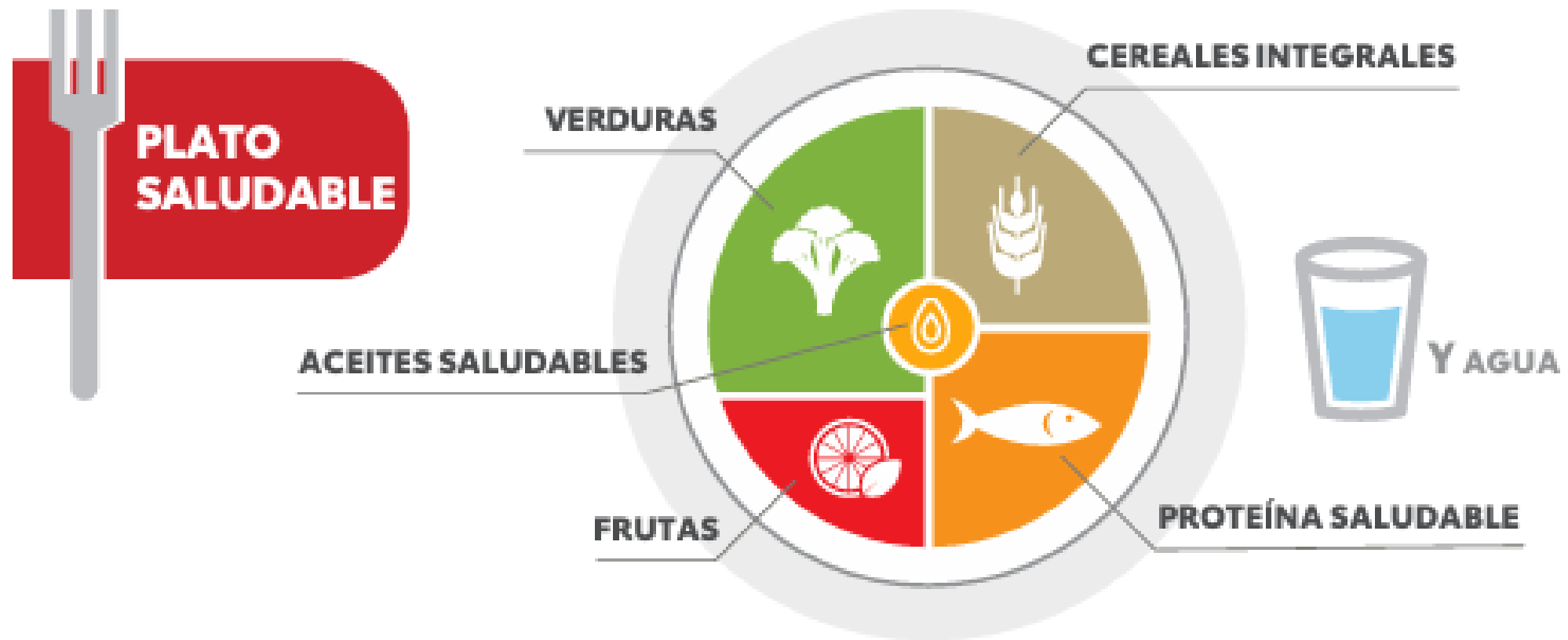


Hablemos sobre alimentos



¿Cuáles son algunas formas sencillas de agregar más frutas y verduras a las comidas?

Cómo seguir una dieta saludable



ARMA UN PLATO SALUDABLE

- ½ de frutas y verduras
- ¼ de cereales integrales, como arroz integral
- ¼ de proteína, como frijoles, pollo sin piel o pescado



REDUCE EL CONSUMO DE SAL

Hablemos sobre el ejercicio



¿Qué es la actividad moderada o la actividad intensa?

Cómo ser más activo



¡El ejercicio es fantástico para el cerebro!

Mover el cuerpo con regularidad puede hacer que te sientas más feliz y con menos estrés, y ayuda a la memoria.

Empieza de a poco

Comienza con una caminata alrededor de la manzana en el almuerzo o después de comer, para ayudar a desestresarte. Cada vez haz un poco más hasta que se vuelva un hábito.

Cambia tu mentalidad

¡No todo es el gimnasio! Jugar con los niños, bailar, practicar jardinería y caminar en el centro comercial también cuenta.

Hablemos sobre el sueño



¿Cuántas horas duermes?

Dormir lo suficiente

Intenta dormir entre 7 y 9 horas cada noche



Atenúa las luces

Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse.



Establece una rutina

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.

Dormir mejor puede mejorar la función cerebral, el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mucho más.

Hablemos de tabaco y nicotina



¿Qué opción representa un riesgo si fumas?

- Enfermedades cardíacas
- Ataque o derrame cerebral
- Diabetes
- Cáncer
- Depresión y ansiedad
- Envejecimiento prematuro
- ✓ Todas las anteriores

Dejar el tabaco o la nicotina



Habla con tu profesional de cuidados de salud

Puede acompañarte en tu plan y sugerir medicamentos que puedan ayudarte a dejar de fumar.

Establece un día para dejar el tabaco

Elige un día en la próxima semana.

¿Dejar de una vez o de forma gradual?

Decide si quieres dejar de una vez o empezar a reducir el consumo.

Prepárate

Ten a mano refrigerios saludables y planea formas divertidas de ocupar el tiempo cuando sientas la necesidad de fumar.

Peso saludable



- Aumenta la cantidad de fibra que consumes y el agua que bebes.
- Añade proteínas a tu desayuno (si no forma ya parte de tu rutina). La proteína ayudará a que sientas saciedad por más tiempo.
- Evita la comida rápida cuando sea posible.
- Lee las etiquetas nutricionales para obtener información sobre nutrición y calorías. Presta atención a la cantidad de porciones que se indica en cada envase.

Conclusiones principales



1. El colesterol alto aumenta tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.
2. Consulta con tu profesional de cuidados de salud para determinar qué exámenes podrían ser apropiados para ti. Conoce tus niveles y evalúa tu riesgo.
3. Comprende los cambios en el estilo de vida que pueden reducir tu colesterol, como un patrón general de alimentación saludable, mover tu cuerpo y evitar los productos derivados del tabaco.
4. Adoptar hábitos de estilo de vida saludables es tu primer paso para reducir tus niveles de colesterol. Habla con tu profesional de cuidados de salud sobre el mejor plan de tratamiento para controlar el colesterol.

Recursos adicionales



- [¿Qué es el colesterol?](#)
- [Comprender mi riesgo](#)
- [Guía sobre el colesterol](#)

heart.org/Cholesterol

Mantengámonos en contacto



Síguenos en **@AmericanHeart**
en las redes sociales
y envíenos un mensaje
directo para contarnos
cómo les está yendo.

