



# El rol del colesterol LDL en ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales reiterados



Los niveles altos de colesterol LDL "malo" pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Conocer tu nivel de LDL es especialmente importante después de haber sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR MI RIESGO?

Trabajar en equipo con tu médico puede ayudarte a elaborar un plan de tratamiento que se adapte a tus necesidades. Hable con tu médico sobre los siguientes aspectos:

### TOMA TUS MEDICAMENTOS

- Toma tus medicamentos según las indicaciones.
- No dejes de tomarlos sin antes consultarlo con tu médico.
- Informa a tu médico sobre cualquier efecto secundario que puedas estar experimentando. Hay otras opciones.
- Informa a tu médico si tomas algún suplemento. Algunos pueden interactuar con tus medicamentos y no se recomiendan.
- Usa recordatorios simples, como una alarma diaria o un pastillero, para que te recuerde de tomar tus medicamentos.



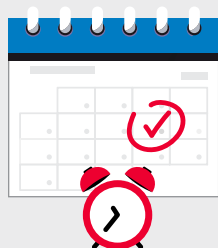
### MANEJA TUS FACTORES DE RIESGO

- Adopta hábitos saludables, como consumir alimentos saludables para el corazón, mantenerse activo, mantener un peso saludable, evitar el tabaco y dormir entre 7 y 9 horas.
- Conoce tus cifras, incluyendo tu colesterol, presión arterial, glucosa en la sangre e índice de masa corporal.
- En el caso de las mujeres, comparte sus antecedentes reproductivos y de embarazo con su equipo de atención médica. Algunas afecciones pueden influir en el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, incluso años después.
- Tenga en cuenta que otras afecciones de salud, como la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico-renal-cardiovascular, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o el cáncer, pueden aumentar tu riesgo cuando se combinan con el colesterol alto.



### MANTENTE EN CONTACTO CON TU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

- Asiste a las citas de seguimiento. Esto ayuda a tu equipo de atención médica en el seguimiento de tu estado de salud y recuperación.
- Lleve una lista de preguntas, inquietudes y medicamentos o suplementos que este tomando.
- Participa en rehabilitación cardíaca o fisioterapia si se lo recomiendan. Estos programas pueden ayudarte a fortalecer tu musculatura y mejorar tu salud cardíaca, además de reducir tu riesgo de sufrir un nuevo evento.
- Si es posible, lleve a tu consulta a un amigo o familiar de confianza. Ellos pueden brindarle apoyo y ayudarle a recordar información importante.



### OBTEN AYUDA

- Relacionarse con otras personas que han sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral puede ayudarte a sentirse menos solo y con más apoyo durante tu recuperación. Puede unirse a la Red de Apoyo de la American Heart Association, una iniciativa gratuita en línea, en [SupportNetwork.heart.org](https://www.heart.org/support-network).



Para encontrar recursos útiles sobre cómo controlar el colesterol, visite [heart.org/LDL](https://www.heart.org/LDL).

Patrocinado con orgullo por Amgen.

**AMGEN**