



American Heart Association.
Reduce Your Risk™

¿QUÉ INDICA MI NIVEL DE COLESTEROL LDL?

La lipoproteína de baja densidad (LDL) a menudo se denomina colesterol “malo”, ya que se puede acumular en sus arterias. Con el tiempo, esto puede causar que tus arterias se estrechen y que aumente tu riesgo de sufrir ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales y enfermedad arterial periférica (PAD).

¿Qué factores pueden afectar mi nivel de colesterol LDL?

- **Antecedentes familiares de colesterol alto**, incluidas afecciones genéticas como la hipercolesterolemia familiar (HF), una afección hereditaria en que las personas nacen con niveles muy altos de colesterol LDL
- **Dieta con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans**
- **Poca actividad física**
- **Sobrepeso**
- **Consumo de tabaco** o exposición al **humo de segunda mano**

¿Cuál es el nivel más bajo en el que puede estar mi colesterol LDL?

No existe un nivel de LDL “normal” que se aplique a todas las personas. Los niveles más bajos de LDL se relacionan con una mejor salud cardíaca y cerebral. El objetivo adecuado para ti depende de tu salud y riesgo general. Tu objetivo de LDL puede basarse en los siguientes factores:

- Edad
- Salud general
- Antecedentes familiares
- Diabetes (tipo 1 o tipo 2)
- Antecedentes personales de ataque cardíaco o derrame cerebral

Para algunas personas, un objetivo de LDL puede ser inferior a 100 mg/dL. Para otras, el objetivo puede ser inferior a 70 mg/dL o inferior a 55 mg/dL. Tu profesional de la salud puede ayudarte a determinar el objetivo adecuado para ti.



¿Cada cuánto tiempo debo monitorear mi nivel de colesterol LDL?

Consulta con tu médico sobre la frecuencia adecuada para ti.

Según la American Heart Association, para la mayoría de las personas adultas, es recomendable realizarse pruebas de detección del colesterol cada cinco años a partir de los 19 años. Tu médico puede determinar la frecuencia adecuada según tus factores de riesgo.

¡Crea un plan que se acomode a ti!

- ✓ Lleva una dieta saludable
- ✓ Haz actividad física de forma regular
- ✓ Alcanza y mantiene un peso saludable
- ✓ Evita los productos de tabaco

A veces, los cambios en el estilo de vida no son suficientes, y puede que también se necesite un medicamento para reducir los niveles de colesterol. Tu médico y tu pueden trabajar en conjunto con el fin de explorar opciones que sean adecuadas para ti.

Asegúrate de escribir tus preguntas o inquietudes y de conversar con tu médico si tienes dificultades con el plan recomendado.

Obtenga más información en heart.org/ldl