



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