

¿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 se haga una prueba de colesterol, a fin de que pueda 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 su médico sobre el plan de tratamiento adecuado para usted. Podría intentar lo siguiente:

- Hacer más actividad física que usted 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 suficiente. En algunos casos, se podría necesitar un medicamento para bajar el colesterol. Junto con su médico, pueden analizar opciones que sean adecuadas para usted.



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 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 usted depende de la situación de salud personal, que incluyen 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. Su médico puede ayudarlo a determinar el objetivo adecuado para usted.

Obtenga más información en heart.org/LDL