

Conversaciones reflexivas con mi profesional de la salud: Mi plan de tratamiento para el colesterol

Lleva esta hoja a tu cita y analiza las siguientes preguntas.



Evalúa tu riesgo

- El **colesterol LDL** a menudo se denomina colesterol “malo”, ya que puede acumularse en tus arterias. Con el tiempo, este puede causar que tus arterias se estrechen y aumentar tu riesgo de sufrir un **ataque cardíaco** y un **ataque o derrame cerebral**. Los niveles más bajos de LDL se relacionan con una mejor salud cardíaca y cerebral. El valor objetivo correcto para ti depende de varios factores relacionados con tu salud. Tu objetivo de LDL puede basarse en los siguientes factores:

- Edad
- Padecimiento de diabetes tipo 1 o tipo 2
- Salud general
- Antecedentes de ataque cardíaco o derrame cerebral
- Antecedentes familiares
- Antecedentes de ataque cardíaco o derrame cerebral

Para algunas personas, un objetivo de LDL puede ser menor a 100 mg/dL. Para otras, puede ser menor a 70 mg/dL, o menor a 55 mg/dL para quienes tienen un riesgo muy alto de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral. Tu profesional de la salud puede ayudarte a determinar el objetivo adecuado para ti.

Mi nivel de LDL: _____

- ¿Qué significa mi nivel de colesterol LDL?

- ¿Cómo puedo saber si el colesterol LDL ha generado acumulación de placa en mis arterias?

- ¿Hay pruebas adicionales que podrían ayudarte a realizar una evaluación más completa de mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?



Revisa los cambios en tu estilo de vida

- Los **hábitos de estilo de vida** saludables, como comer bien y realizar actividad física, pueden ayudar a reducir tu nivel de LDL. Podrías considerar incorporar más **actividad física** que te guste, encontrar formas de alcanzar o mantener un peso saludable y **comer** más verduras, frutas y cereales integrales. Si fumas, dejar de fumar puede ser una de las mejores medidas que puedes tomar para cuidar tu corazón. Registra tus objetivos y si es posible que necesites ayuda para realizar estos cambios.

Actividad física: Interesado en recibir ayuda

Peso: Interesado en recibir ayuda

Alimentación saludable: Interesado en recibir ayuda

No utilizar productos con tabaco: Interesado en recibir ayuda

Otros: Interesado en recibir ayuda

- Pídele a tu profesional de la salud información o materiales con respecto a cualquier área en la que hayas marcado las casillas anteriormente.



Explora los tratamientos

- Las estatinas podrían ser adecuadas para ti si:
 - Tu riesgo a 10 años es elevado
 - Ya sufriste un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral o coágulos sanguíneos
 - Tienes un nivel de LDL muy alto
 - Tienes colesterol alto y ciertas afecciones de salud, como **diabetes tipo 2**, síndrome **cardiovascular-renal-metabólico**, infección por VIH, antecedentes de cáncer o diagnóstico actual de **cáncer**

- Anota los posibles efectos secundarios de las estatinas.

- Analiza la combinación de estatinas con otros medicamentos si tienes un nivel de riesgo elevado.

- Si el costo de los medicamentos es una preocupación, pregunta sobre los posibles gastos de bolsillo y los programas de asistencia para medicamentos que podrían estar disponibles.

- **Fecha de la próxima cita:** _____

- **Información sobre medicamentos**

Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

Frecuencia: _____

Tómate el tiempo necesario para hacer preguntas sobre los temas que se trataron. **Si hay algo que no entiendes, no dudes en pedir que te lo expliquen.**

Obtén más información en heart.org/cholesterol.