



American  
Heart  
Association.

# ¿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 usted depende de su salud y riesgo general. Su objetivo de LDL puede basarse en factores como los siguientes:

- 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. Su profesional de la salud puede ayudarlo a determinar el objetivo adecuado para usted.



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

Consulte a su médico sobre la frecuencia adecuada para usted. Indicaciones generales:

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. Usted y su médico pueden trabajar en conjunto con el fin de explorar opciones que sean adecuadas para usted.

**Asegúrese de escribir sus preguntas o inquietudes y de conversar con su médico si tiene dificultades con el plan recomendado.**

Obtenga más información en [heart.org/ldl](https://www.heart.org/ldl)