



American Heart Association®  
Reduce Your Risk



## El colesterol LDL: mitos y realidades

**Mito:** Si mi profesional de la salud no ha mencionado mis niveles de colesterol LDL “malo”, estoy bien.

**Realidad:** Es importante que tome las riendas de su propia salud. 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. Colabore con su profesional de la salud para determinar su riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

**Mito:** La dieta y la actividad física son suficientes para bajar mi LDL.

**Realidad:** Los hábitos de un estilo de vida saludable, como seguir una dieta saludable para el corazón y realizar actividad física con regularidad, pueden ayudar a reducir el colesterol LDL; sin embargo, también influyen factores como la edad, el estado de salud general, los antecedentes familiares, la diabetes y los antecedentes de ataque cardíaco o ataque o derrame cerebral.

**Mito:** Los niveles elevados de colesterol LDL son un problema de los hombres.

**Realidad:** Es común que los niveles de colesterol aumenten con la edad tanto en hombres como en mujeres. Algunas afecciones relacionadas con el embarazo y la salud reproductiva pueden aumentar el riesgo que tiene una persona de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, incluso años después. Las personas deben compartir sus antecedentes de embarazo y salud reproductiva con su equipo de atención médica y conocer sus cifras, incluido el colesterol, la presión arterial, la glucosa en la sangre y el índice de masa corporal.

**Mito:** No necesito que me revisen el colesterol LDL hasta que llegue a la mediana edad.

**Realidad:** La American Heart Association recomienda que todos los adultos de 19 años o más comprueben sus niveles de colesterol y otros factores de riesgo cada cinco años, siempre que el riesgo permanezca bajo. Su profesional de la salud puede ayudarlo a determinar la frecuencia adecuada en función de sus factores de riesgo individuales.

**Mito:** Las personas delgadas no tienen colesterol alto.

**Realidad:** Todas las personas pueden tener niveles elevados de colesterol, sin importar qué tipo de cuerpo tengan.

El sobrepeso puede aumentar las probabilidades de tener colesterol LDL elevado, pero el hecho de ser delgado no es una protección contra este problema. No importa cuánto pese, cómo se alimente ni cuánta actividad física realice, debe controlar sus niveles de colesterol con regularidad.

**Mito:** El colesterol no es un problema para los niños.

**Realidad:** El colesterol alto también puede ser un problema para los niños. Se recomienda que los niños de entre 9 y 11 años se realicen pruebas de detección del colesterol y otros factores de riesgo en colaboración con los médicos, los padres y los cuidadores.

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