



Los niveles altos de colesterol LDL (malo) pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Conocer sus niveles de LDL es especialmente importante después de haber sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR MI RIESGO?

Trabajar de cerca con su médico puede ayudarlo a elaborar un plan de tratamiento que se adapte a sus necesidades. Hable con su médico sobre los siguientes aspectos:

### TOMAR LOS MEDICAMENTOS

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- No deje de tomarlos sin antes consultarlo con su médico.
- Informe a su médico sobre cualquier efecto secundario que pueda estar experimentando. Hay otras opciones que puede probar.
- Informe a su médico si toma algún suplemento. Algunos pueden interactuar con sus medicamentos y no se recomiendan.
- Use recordatorios simples, como una alarma diaria o un pastillero, para que recuerde tomar sus medicamentos.



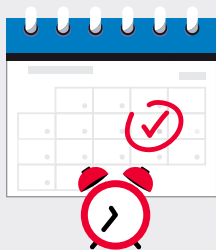
### MANEJAR LOS FACTORES DE RIESGO

- Adopte hábitos saludables, como consumir alimentos saludables para el corazón, mantenerse activo, mantener un peso saludable, evitar el tabaco y dormir entre 7 y 9 horas de sueño reparador.
- Conozca sus cifras, incluidos el colesterol, la presión arterial, la glucosa en la sangre y el índice de masa corporal.
- En el caso de las mujeres, comparta sus antecedentes reproductivos y de embarazo con su equipo de atención médica. Algunas afecciones pueden influir en el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, incluso años después.
- Tenga en cuenta que otras afecciones de salud, como la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico-renal-cardiovascular, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o el cáncer, pueden aumentar su riesgo cuando se combinan con el colesterol alto.



### MANTENERSE EN CONTACTO CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

- Asista a las citas de seguimiento. Esto ayuda a su equipo de atención médica en el seguimiento de su estado de salud y recuperación.
- Traiga una lista de preguntas, inquietudes y medicamentos o suplementos que está tomando.
- Participe en rehabilitación cardíaca o fisioterapia si se lo recomiendan. Estos programas pueden ayudarlo a fortalecer su musculatura y mejorar su salud cardíaca, además de reducir el riesgo de sufrir un nuevo evento.
- Si es posible, venga con un amigo o familiar de confianza. Ellos pueden brindarle apoyo y ayudarlo a recordar información importante.



### OBTENER AYUDA

- Relacionarse con otras personas que han sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral puede ayudarlo a sentirse menos solo y con más apoyo durante su recuperación. Puede unirse a la Red de Apoyo de la American Heart Association, una iniciativa gratuita en línea, en [SupportNetwork.heart.org](https://www.heart.org/support-network) (sitio web en inglés).



Para encontrar recursos útiles sobre cómo controlar el colesterol, visite [heart.org/Cholesterol](https://www.heart.org/cholesterol) (sitio web en inglés).