



American  
Heart  
Association.



## 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. Tu profesional de la salud puede ayudarte a crear un plan de tratamiento que te ayude a bajar tu colesterol LDL y, al mismo tiempo, reducir tu riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

**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. En las mujeres, los niveles de colesterol también pueden aumentar durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo y la menopausia. Es importante conocer tus niveles de colesterol, independientemente de tu sexo.

**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 revisen sus niveles de colesterol cada cinco años, siempre que el riesgo permanezca bajo. Tu profesional de la salud puede ayudarte a determinar la frecuencia adecuada en función de tus factores de riesgo individuales.

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

**Realidad:** Todas las personas pueden tener niveles "altos" de colesterol, sin importar qué tipo de cuerpo tengan. El sobrepeso puede aumentar las probabilidades de tener colesterol LDL alto, 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, todas las personas deben controlar sus niveles de colesterol con regularidad.

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

**Realidad:** El colesterol alto también puede aparecer en la infancia, a veces debido a afecciones hereditarias o hábitos poco saludables. La prueba de colesterol se recomienda para todos los niños entre 9 y 11 años que no se la han hecho aún, para ayudar a evaluar sus niveles y guiar la atención en colaboración con profesionales de atención médica, padres y cuidadores.

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