



American Heart Association.
Reduce Your Risk™

¿QUÉ INDICA MI NIVEL DE COLESTEROL LDL?

El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), el colesterol “malo”, puede provocar acumulación de grasa (placa) en las Es importante que conozcas tu nivel, ya que **el nivel alto del colesterol LDL puede aumentar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.** El nivel alto de LDL generalmente no presenta síntomas, por lo que es importante que su doctor controle su nivel de colesterol LDL.

¿Qué factores pueden afectar mis niveles de colesterol LDL?

- **Historia familiar de colesterol alto:** Una afección denominada hipercolesterolemia familiar.
- **Edad:** Los niveles de colesterol LDL pueden aumentar con la edad.
- **Raza y etnia:** Las personas de ascendencia india, filipina, japonesa y vietnamita pueden tener niveles de colesterol LDL más altos.
- **Sexo:** Hasta la menopausia, las mujeres tienden a tener niveles de colesterol LDL más bajos en comparación con los hombres.
- **Hábitos alimenticios no saludables:** Consumir muchas grasas saturadas, como aquellas que se encuentran en algunas carnes y productos lácteos.
- **Falta de actividad física.**
- **Consumo de tabaco y exposición al humo.**
- **Consumo excesivo de alcohol.**
- **Sobrepeso.**

¿Cuál es el nivel más bajo en el que puede estar mi colesterol LDL?

- En distintos estudios de investigación sobre el colesterol LDL, se demuestra que “mientras más bajo, mejor”.
- Habla con tu doctor. Si eres una persona sana, debes tener como objetivo un nivel de colesterol LDL por debajo de 100 mg/dl. **Si tienes antecedentes de haber sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral y ya te encuentras en tratamiento con un medicamento para reducir los niveles de colesterol, tu doctor puede tener como objetivo que tu nivel de colesterol LDL sean de 70 mg/dl o más bajo.**

¿Cada cuánto tiempo debo controlar mis niveles de colesterol LDL?

Consulta con tu doctor sobre la frecuencia de control adecuada para ti. Por lo general, esta es la frecuencia adecuada:

- Los **adultos sanos de entre 20 y 39 años** deberían controlar sus niveles de colesterol cada cuatro o seis años.
- Los **adultos mayores de 40 años** o aquellas personas que padecen enfermedades cardíacas (incluidos ataques cardíacos previos) u otros factores de riesgo pueden necesitar controlar sus niveles de colesterol más seguido.

¡Crea un plan que se acomode a ti!

Trabaja junto con tu doctor a fin de crear un plan para disminuir tu nivel de colesterol LDL que incluya pruebas regulares y citas de seguimiento para asegurar que está funcionando. Podrían recomendarte que hagas lo siguiente:

- ✓ Enfocarte en una alimentación saludable
- ✓ Realizar actividad física
- ✓ Mantener un peso saludable
- ✓ Tomar los medicamentos según las indicaciones

Asegúrate de escribir tus preguntas o inquietudes y de conversar con tu doctor si tienes dificultades con el plan recomendado.

Obtenga más información en heart.org/LDL

Orgullosamente patrocinado por **AMGEN**

