



American Heart Association.

Reduce Your Risk™

# ¿POR QUÉ DEBERÍA CONOCER MI NIVEL DE COLESTEROL LDL?

Tener un nivel alto de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), el colesterol “malo”, puede aumentar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral. Si alguna vez sufriste un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, es muy importante que conozcas tu nivel de colesterol LDL.

## ¿Cómo puedo controlar mis niveles de colesterol?

Normalmente, las personas con niveles altos de colesterol no presentan síntomas. Es importante hacerse una prueba de colesterol, para que pueda conocer sus niveles y su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral. Pídele a tu doctor que te entregue una orden para que te realices una prueba llamada perfil lipídico que consiste en mostrar las cifras de cuatro factores importantes:

- Colesterol LDL (malo)
- Colesterol HDL (bueno)
- Triglicéridos (tipo de grasa más común)
- Colesterol total (colesterol LDL + colesterol HDL + un 20% de triglicéridos)

## ¿Qué medidas puedo tomar si mi nivel de colesterol LDL es alto?

Habla con tu profesional de cuidados de salud sobre el plan de tratamiento adecuado para ti. Los hábitos de estilo de vida positivos, como comer saludable y ejercitarse, pueden ayudar adicionalmente al tratamiento con medicamentos que disminuyen el nivel de colesterol LDL.



**Toma medidas para vivir una vida más larga y saludable. Conoce tu nivel de colesterol LDL para controlar tu salud. Puedes ayudar a que tus seres queridos también se motiven a conocer sus niveles.**

La LDL-C Awareness Initiative de la American Heart Association está patrocinada por



© Copyright 2023 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF-288108 8/23

## ¿Mi nivel de colesterol LDL afecta mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral?



Tener un nivel muy alto de colesterol LDL puede provocar una acumulación de depósitos de grasa, o placas, dentro de tus arterias. Estas placas pueden estrechar las arterias y reducir el flujo sanguíneo. Si una parte de la placa se suelta, puede desplazarse al torrente sanguíneo y bloquear un vaso sanguíneo que suministra sangre al corazón o al cerebro, lo que puede provocar un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

## ¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol LDL?

En las pautas más recientes de la American Heart Association y del American College of Cardiology, se recomienda que “mientras más bajo, mejor” a fin de reducir tu riesgo. En los estudios, se muestra que los niveles de hasta 100 mg/dL son ideales para tener una buena salud en el caso de los adultos sanos. 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 el nivel de colesterol LDL, tu doctor puede tener como objetivo que tu nivel de colesterol LDL sea de 70 mg/dL o más bajo.

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