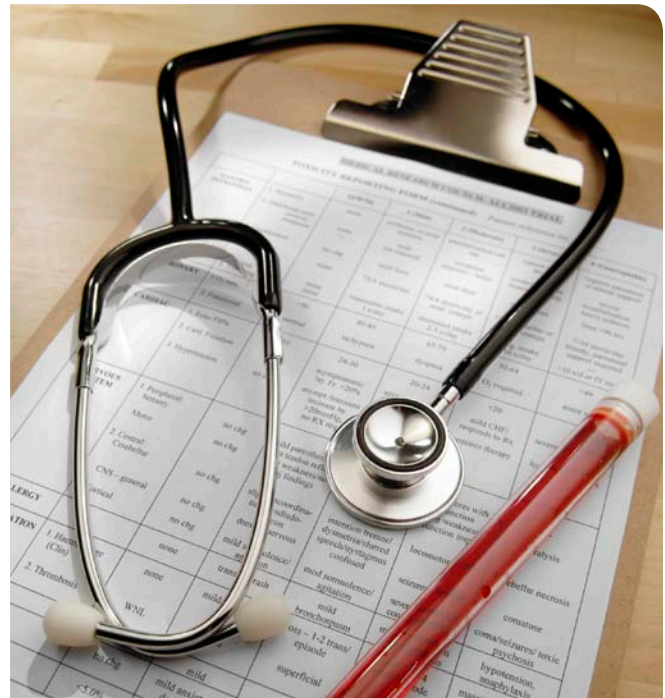




## ¿Qué significan mis niveles de colesterol?

El colesterol alto en la sangre indica un riesgo mayor de sufrir ataque al corazón y ataque cerebral. Por eso es importante controlar los niveles de colesterol regularmente y analizar los resultados con su médico. Un “perfil de lipoproteína” es una prueba para conocer la cantidad de colesterol en la sangre. Brinda información sobre el colesterol total, colesterol LDL (“malo”), el colesterol HDL (“bueno”), y los triglicéridos (las grasas en la sangre).



### ¿Cuál debe ser mi nivel total de colesterol?

#### Niveles totales de colesterol en la sangre:

Menos de 200 mg/dL = Deseable (menor riesgo)

200 a 239 mg/dL = Límite elevado (mayor riesgo)

240 mg/dL y superior = Colesterol en la sangre elevado (más del doble de riesgo que el nivel deseable)

### ¿Cuáles deben ser mis niveles de colesterol HDL y LDL?

HDL quiere decir lipoproteína de alta densidad. El HDL es el colesterol “bueno” porque parece disminuir el riesgo de ataque al corazón y al cerebro. Esto significa que, a diferencia de otros niveles de colesterol, mientras más elevado sea el colesterol HDL, mejor. Usted puede elevar su colesterol HDL dejando de fumar, bajando el peso adicional y siendo más activo físicamente.

#### Niveles de colesterol HDL:

Menos de 40 mg/dL en hombres = HDL bajo (mayor riesgo)

Menos de 50 mg/dL en mujeres = HDL bajo (mayor riesgo)

40 a 59 mg/dL = Cuanto más elevado, mejor

60 mg/dL y superior = HDL elevado (menor riesgo)

LDL significa lipoproteína de baja densidad. Este es el portador principal de colesterol dañino en la sangre. Un nivel elevado de colesterol LDL significa que hay un mayor riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro.

#### Niveles de colesterol LDL:

Menos de 70 mg/dL = Objetivo opcional si tiene un riesgo muy alto de ataque al corazón o muerte por ataque al corazón.

Menos de 100 mg/dL = Óptimo para personas con enfermedades del corazón o diabetes

100 a 129 mg/dL = Cerca o por encima del nivel óptimo

130 a 159 mg/dL = Límite elevado

160 a 189 mg/dL = Elevado

190 mg/dL y superior = Muy elevado

### ¿Cuál debe ser mi nivel de triglicéridos?

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. También son una fuente importante de energía. Se producen en el cuerpo y en los alimentos. A medida que las personas envejecen, suben de peso o ambos, sus niveles de colesterol y triglicéridos tienden a elevarse. Muchas personas con enfermedad del corazón o diabetes tienen niveles elevados de triglicéridos en ayunas. Algunos

(continuado)



estudios han demostrado que las personas con niveles de triglicéridos por encima de lo normal en ayunas (150 mg/dL o superior) tienen mayor riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro.

**Niveles de triglicéridos:**

Menos de 150 mg/dL = Normal

150 a 199 mg/dL = Límite elevado

200 a .499 mg/dL = Elevado

500 mg/dL y superior = Muy elevado

**Mis niveles de colesterol y triglicéridos**

Utilice el siguiente cuadro para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos cada vez que se realiza una prueba. Asegúrese de consultar estos valores con su médico.



	<b>Mi objetivo</b>	<b>1ra visita</b>	<b>2da visita</b>	<b>3ra visita</b>
<b>Nivel total de colesterol</b>				
<b>Nivel de colesterol HDL</b>				
<b>Nivel de colesterol LDL</b>				
<b>Nivel de triglicéridos</b>				

**¿Dónde puedo obtener más información?**

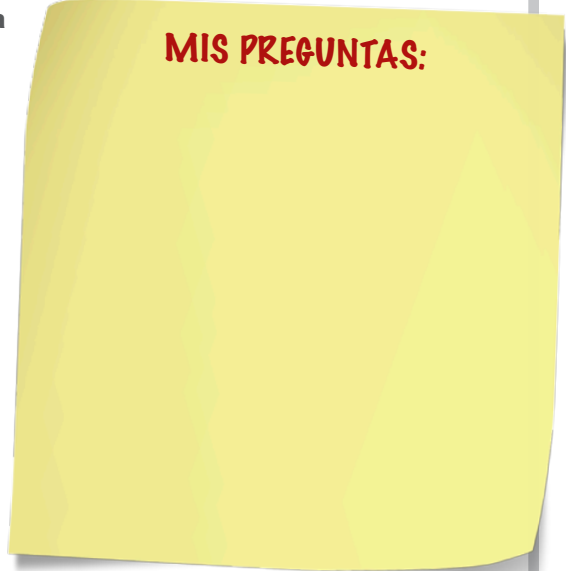
- 1** Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2** Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3** Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

**¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?**

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Qué sucede con otras grasas?**

**¿Con qué frecuencia tengo que hacer controlar mis niveles de colesterol?**



Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.

**El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!**



**American  
Heart  
Association®**