



¿Cómo mis niveles de colesterol afectan mi riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral?

El colesterol alto puede aumentar su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Si es mayor de 20 años, debe revisar sus factores de riesgo tradicionales (incluyendo el colesterol) cada cuatro a seis años. Si ciertos factores lo ponen en riesgo, o ya padece una enfermedad cardíaca, su médico podría pedirle que se haga pruebas con más frecuencia.



¿Cuáles deben ser mis niveles de colesterol?

Se le recomienda ver más allá de los niveles de colesterol solamente. El mejor enfoque abarca la evaluación y reducción de riesgo en general.

Es importante conocer sus números y trabajar con su médico para tratar su riesgo. Él evaluará sus factores de riesgo para elegir las mejores opciones de tratamiento.

- Si tiene entre 40 y 75 años, pida a su médico que evalúe su riesgo a 10 años.
- Si tiene entre 20 y 39 años, la prioridad sería obtener una previsión del riesgo de por vida. Si su riesgo es alto, un estilo de vida sano y estatinas podrían ayudar a controlarlo.

Si su riesgo permanece incierto, o las opciones de tratamiento no son claras, su médico podría realizar una prueba de calcio en las arterias coronarias (CAC). Esto proporciona una mayor perspectiva de su riesgo y ayuda a tomar decisiones.

Puede revisar su riesgo con nuestro calculador [Check. Change. Control. Calculador™](#). En minutos sabrá su riesgo para un ataque cardíaco o derrame cerebral.

¿Cómo sabré mis números?

Su médico hará un análisis de sangre para medir sus niveles de colesterol. Podría ser un “perfil de lipoproteínas sin ayuno” o “en ayunas”. Se evalúan varios tipos de grasa en la sangre. Se mide en miligramos por decilitro (mg/dL).

La prueba le da cuatro resultados: colesterol total, colesterol HDL (bueno), colesterol LDL (malo) y triglicéridos (grasas en la sangre).

¿Qué es el colesterol HDL?

El colesterol HDL se llama colesterol “bueno”. Un nivel de colesterol HDL saludable puede proteger contra ataques cardíacos y derrames cerebrales.

El HDL aleja el colesterol de sus arterias y lo regresa al hígado. Una vez ahí, se procesa para poder eliminar el exceso del cuerpo. El HDL también puede eliminar el colesterol de las placas en las arterias.

¿Qué es el colesterol LDL?

El colesterol LDL se conoce como colesterol “malo”. Los tejidos del cuerpo usan un poco de este colesterol para formar células. Pero si usan demasiado, pueden causar acumulaciones de grasa adentro de las arterias.

Sumado con otras sustancias, puede formar **placa** (un depósito grueso, duro y grasoso). La placa estrecha las arterias y reduce el flujo sanguíneo. A esto se le llama **arteriosclerosis**. Si la acumulación de placa se rompe, podría formarse un coágulo sanguíneo en este lugar o una pieza podría desprenderse y viajar por el flujo sanguíneo y así causar un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Con LDL, más bajo es mejor para reducir el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral en las personas con alto riesgo.

(continuado)



¿Cómo mis niveles de colesterol afectan mi riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral?

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Proviene de la comida y su cuerpo también los produce. Guardan la energía en exceso que proviene de su alimentación.

Un alto nivel de triglicéridos, combinado con un colesterol LDL (malo) alto o un colesterol HDL (bueno) bajo está relacionado a las acumulaciones de grasa dentro de las paredes arteriales. Esto aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y derrame cerebral.

¿Debo monitorear mis números?

Use la tabla de abajo para monitorear sus resultados cada vez que se haga una prueba. Hable con su médico sobre estos números y sus otros factores de riesgo y cómo afectan su riesgo en general.



| | Primera visita | Segunda visita | Tercera visita | Cuarta visita |
|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Colesterol total | | | | |
| Colesterol LDL (malo) | | | | |
| Colesterol HDL (bueno) | | | | |
| Triglicéridos | | | | |

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

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

Por ejemplo:

¿Cómo puedo reducir mi colesterol?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi colesterol?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.