



## ¿Qué significan mis niveles de colesterol?

El colesterol elevado puede aumentar su riesgo de ataque al corazón y cerebral. Por eso es importante controlar el colesterol regularmente. Su médico le hará un análisis de sangre llamado “perfil de lipoproteína” en ayunas para medir sus niveles de colesterol. Evalúa los tipos de grasas en la sangre. Se mide en miligramos por decilitro (mg/dL). El análisis le muestra resultados de: colesterol total, colesterol LDL (“malo”) y HDL (“bueno”) y triglicéridos (grasas en la sangre).



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

En el pasado, las instrucciones de tratamiento le indicaban a los proveedores de atención médica concentrarse en tratar a sus pacientes con objetivos de niveles para colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos. Sin embargo, las indicaciones actuales de prevención recomiendan un tratamiento que va más allá de los niveles de colesterol solamente y considera la evaluación del riesgo y reducción general.

Igualmente es importante conocer sus números, pero debe trabajar con el proveedor de atención de la salud para tratar su riesgo.

### ¿Qué números debo saber?

Debe estar al tanto de los cinco números principales: colesterol total, colesterol HDL (bueno), presión arterial, azúcar en la sangre e índice de masa corporal (IMC).

Estos números son importantes porque le permitirán a usted y su proveedor de atención médica determinar su riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular causada por aterosclerosis. Esto incluye condiciones como angina de pecho (dolor en el pecho), ataque al corazón, ataque cerebral (causado por coágulos de sangre) y enfermedad de las arterias periféricas (PAD, por sus siglas en inglés).

Los números ideales para la mayoría de los adultos son:

| Categoría                     | Número ideal  |
|-------------------------------|---|
| Colesterol total              | Revise su colesterol y hable con su médico sobre el resultado y cómo impacta en su salud general. |
| Colesterol HDL                |   |
| Presión arterial              | Menos de 120/80 mm Hg   |
| Azúcar en la sangre en ayunas | Menos de 100 mg/dL  |
| Índice de masa corporal (IMC) | Menos de 25 kg/m <sup>2</sup>   |

### ¿Qué es el colesterol HDL?

El colesterol HDL se llama colesterol “bueno”. Tener un nivel de HDL elevado puede disminuir su riesgo de ataque al corazón y cerebral.

HDL lleva el colesterol de las arterias de regreso al hígado. Allí, se procesa para que el exceso sea eliminado del cuerpo. HDL también puede eliminar el colesterol de las placas en las arterias.

(continuado)



### ¿Qué es colesterol LDL?

El colesterol LDL se conoce como el colesterol “malo”. Los tejidos del cuerpo usan una parte de este colesterol para crear células. Pero cuando se tiene demasiado, LDL puede acumularse dentro de las arterias.

Junto con otras sustancias puede formar **placas** (un depósito duro, grueso y graso). Las placas estrechan las arterias y reducen el flujo de sangre. Esto es lo que se conoce como **aterosclerosis**.

### ¿Qué son los 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.



### Conozca sus cifras

Utilice el siguiente cuadro para controlar sus cifras cada vez que se realiza una prueba. Asegúrese de consultar estos valores con su médico.

|                                      | 1ra Visita | 2da Visita | 3ra Visita | 4ta Visita |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Colesterol total</b>              |            |            |            |            |
| <b>Colesterol HDL</b>                |            |            |            |            |
| <b>Presión arterial</b>              |            |            |            |            |
| <b>Azúcar en la sangre en ayunas</b> |            |            |            |            |
| <b>Índice de masa corporal (IMC)</b> |            |            |            |            |

### ¿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.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la 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 proveedor de atención de la salud:

**¿Cómo puedo reducir mi colesterol?**

**¿Con qué frecuencia tengo que hacer controlar mis niveles de 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/respuestasdelscorazon** para aprender más.



**American  
Heart  
Association®**

es por **la vida™**