



## Evalúa tu riesgo

- En las pautas más recientes de la American Heart Association y del American College of Cardiology, se recomienda que, cuando se trata del colesterol LDL (malo), un nivel “más bajo es mejor” a fin de reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

**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 tu colesterol**, tu doctor puede tener como objetivo que tu nivel de colesterol LDL sea de 70 mg/dl o más bajo. Una colaboración estrecha entre tu doctor y tú puede reducir significativamente tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Mi nivel de colesterol LDL: \_\_\_\_\_

- ¿Qué significa mi nivel de colesterol LDL?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué efecto tiene el colesterol LDL en mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo puedo saber si el colesterol LDL ha generado acumulación de placa en mis arterias?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Se necesitan pruebas adicionales?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Revisa los cambios en tu estilo de vida

- Es posible que los cambios en el estilo de vida por sí solos no sean suficientes para reducir el nivel de colesterol LDL, pero sí pueden disminuir el riesgo general de padecer enfermedades cardíacas. Comenta tus cambios y objetivos de estilo de vida con tu profesional de la salud. Registra tus objetivos y si es posible que necesites ayuda para realizar estos cambios.

Actividad física:  Interesado en recibir ayuda

---

---

---

Peso:  Interesado en recibir ayuda

---

---

---

Alimentación saludable:  Interesado en recibir ayuda

---

---

---

No utilizar productos con tabaco:

Interesado en recibir ayuda

---

---

---

Otros:  Interesado en recibir ayuda

---

---

---

- Pídele a tu profesional de la salud información o materiales con respecto a cualquier área en la que hayas marcado las casillas “Interesado en recibir ayuda” anteriormente.



## Explora los tratamientos

- Las estatinas podrían adecuadas para ti si:
  - Tu riesgo a 10 años es elevado.
  - Ya sufriste un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral o coágulos sanguíneos.
  - Tus niveles de colesterol LDL son muy elevados.
  - Tienes diabetes.
- Anota los posibles efectos secundarios de las estatinas.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Analiza la combinación de estatinas con otros medicamentos si tienes un nivel de riesgo elevado.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Si el costo de los medicamentos es una preocupación, analiza los posibles gastos de bolsillo y los programas de asistencia para medicamentos que podrían estar disponibles.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Fecha de la próxima cita: \_\_\_\_\_
- Información sobre medicamentos  
Nombre del medicamento: \_\_\_\_\_  
Dosis: \_\_\_\_\_  
Frecuencia: \_\_\_\_\_

Tómate el tiempo necesario para hacer preguntas sobre los temas que se trataron. Si hay algo que no entiendas, no dudes en pedir que te lo expliquen.

Obtén más información en  
[heart.org/cholesterol](https://heart.org/cholesterol).