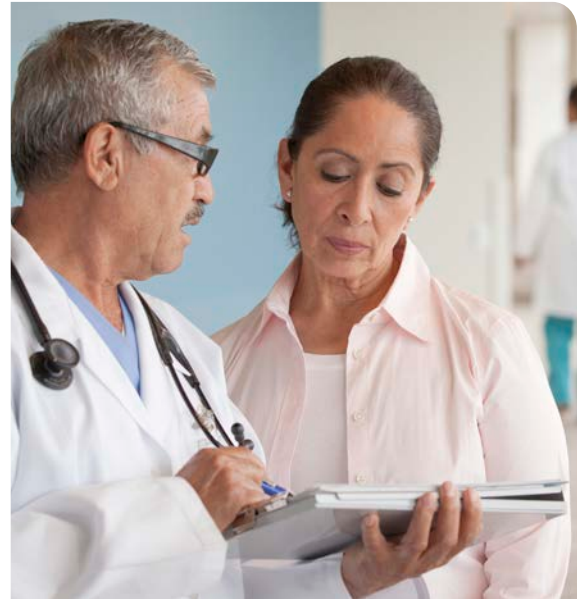




## ¿Cómo mis niveles de colesterol afectan mi riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral?

El colesterol alto puede aumentar tu riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Si tienes más de 20 años, debes revisar sus factores de riesgo tradicionales (incluyendo el colesterol) cada cuatro a seis años. Si ciertos factores te ponen en riesgo, o si ya padeces una enfermedad cardíaca, tu profesional de atención médica podría pedirte que te hagas pruebas con más frecuencia.



### ¿Cuáles deben ser mis niveles de colesterol?

No debes limitarte solamente a los niveles de colesterol. El mejor enfoque abarca la evaluación y reducción de riesgo en general.

Es importante que conozcas tus números y trabajes con tu profesional de atención médica para tratar tu riesgo. Él evaluará tus factores de riesgo para elegir las mejores opciones de tratamiento.

- Si tienes entre 40 y 75 años, pide a tu profesional de atención médica que evalúe tu riesgo a 10 años.
- Si tienes entre 20 y 39 años, la prioridad sería obtener una previsión del riesgo de por vida. Si tu riesgo es alto, un estilo de vida sano y estatinas podrían ayudar a controlarlo.

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

### ¿Cómo sabré mis números?

Tu profesional de atención médica hará un análisis de sangre para medir tus 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 te 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 tus 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 acumulación 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 causar un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Con LDL, más bajo es mejor para reducir el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral o enfermedad arterial periférica.

(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 tu cuerpo también los produce. Guardan la energía en exceso que proviene de tu 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?

Usa la tabla de abajo para monitorear tus resultados cada vez que te hagas una prueba. Habla con tu profesional de atención médica sobre estos números y tus otros factores de riesgo y cómo afectan tu 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 Llama al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta para el médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

**¿Cómo puedo reducir mi colesterol?**

**¿Con qué frecuencia debo revisar mi colesterol?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.