

Colesterol LDL y tu corazón

El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL) es un tipo de grasa en tu sangre. Reducirlo puede:



Proteger tu corazón.



Reducir tu riesgo de sufrir un ataque al corazón, un derrame cerebral e incluso la muerte.

Objetivos de colesterol LDL en función de tu riesgo

En general, cuanto antes y más bajo, mejor. Qué tan bajo también depende de otros factores.

Probabilidad de un ataque al corazón o derrame cerebral en los próximos 10 años según un cálculo de riesgo y otros factores	LDL-C mg/dl objetivo
Riesgo límite o intermedio	Menos de 100
Riesgo alto	Menos de 70
Enfermedad cardíaca actual y riesgo alto	Menos de 55



El colesterol y la grasa se acumulan en las paredes de una **arteria** (vaso sanguíneo) que va al corazón.



Habla con tu equipo de atención sobre otras condiciones que aumentan la probabilidad de una **enfermedad cardíaca, ataque al corazón o derrame cerebral**:

➤ **Sobrepeso**

➤ **Diabetes**

➤ **Hipertensión**

➤ **Enfermedad renal crónica**

➤ **Otras condiciones**

- Lipoproteína (a) alta
- Condiciones inflamatorias, como lupus y artritis reumatoide
- Preeclampsia o diabetes en el embarazo, menopausia precoz

➤ **Historial familiar**

➤ **Estilo de vida**

- Ser inactivo, dieta poco saludable, alcohol, tabaco

Pasos para reducir tu colesterol LDL y riesgo cardíaco

Lleva un estilo de vida saludable.



Habla sobre tu riesgo

de sufrir un ataque al corazón o derrame cerebral con tu equipo de atención.

El riesgo puede cambiar con el tiempo.



Toma tus medicamentos.

Tu equipo de atención puede recetar estatinas u otros medicamentos para reducir los lípidos.



Consulta con tu equipo de atención.

Revisa el colesterol LDL de 4 a 12 semanas después de cambiar medicamentos.



Para obtener más información, visita [CardioSmart.org/Cholesterol](https://www.CardioSmart.org/Cholesterol)

@ACCinTouch #CardioSmart