



American Heart Association.  
Reduce Your Risk™

# ¿QUÉ INDICA MI NIVEL DE COLESTEROL LDL?

El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), o colesterol “malo”, puede provocar acumulación de grasa (placa) en las arterias. Es importante que conozcas tu nivel, ya que el nivel alto del colesterol LDL puede **aumentar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral**. El nivel alto de LDL generalmente no presenta síntomas, por lo que es importante que tu doctor controle tu nivel de colesterol LDL.

## ¿Qué factores pueden afectar mi nivel de colesterol LDL?

- **Historia familiar de colesterol alto:** Una afección denominada hipercolesterolemia familiar (HF).
- **Edad:** Los niveles de colesterol LDL pueden aumentar con la edad.
- **Raza y etnia:** Las personas de ascendencia india, filipina, japonesa y vietnamita pueden tener niveles de colesterol LDL más altos.
- **Sexo:** Hasta la menopausia, las mujeres tienden a tener niveles de colesterol LDL más bajos en comparación con los hombres.
- **Hábitos alimenticios no saludables:** Consumir muchas grasas saturadas, como aquellas que se encuentran en algunas carnes y productos lácteos.
- **Falta de actividad física.**
- **Consumo de productos de tabaco.**
- **Consumo excesivo de alcohol.**
- **Sobrepeso.**

## ¿Cuál es el nivel más bajo en el que puede estar mi colesterol LDL?

- En distintos estudios de investigación sobre el colesterol LDL, se demuestra que “**mientras más bajo, mejor**”.
- Habla con tu doctor. 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 nivel de colesterol LDL, tu doctor puede tener como objetivo que tu nivel sea de 70 mg/dl o más bajo.**

## ¿Cada cuánto tiempo debo controlar mis niveles de colesterol?

Consulta con tu doctor sobre la frecuencia de control adecuada para ti. Por lo general, esta es la frecuencia adecuada:

- Los **adultos sanos de entre 20 y 39 años** deberían controlar sus niveles de colesterol cada cuatro o seis años.
- Los **adultos mayores de 40 años** o aquellas personas que padecen enfermedades cardíacas (incluidos ataques cardíacos previos) u otros factores de riesgo pueden necesitar controlar sus niveles de colesterol más seguido.

## ¿Crea un plan que se acomode a ti!

Trabaja junto con tu doctor a fin de crear un plan para disminuir tu nivel de colesterol LDL que incluya pruebas regulares y citas de seguimiento para asegurar que está funcionando. Podrían recomendarte que hagas lo siguiente:

- ✓ Enfocarte en una alimentación saludable
- ✓ Realizar actividad física
- ✓ Mantener un peso saludable
- ✓ Tomar los medicamentos según las indicaciones

**Asegúrate de escribir tus preguntas o inquietudes y de hablar con tu doctor si tienes dificultades con el plan recomendado.**

Obtenga más información en [heart.org/LDL](https://heart.org/LDL)

Orgullosamente patrocinado por **AMGEN**

© Copyright 2023 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF-288108 8/23