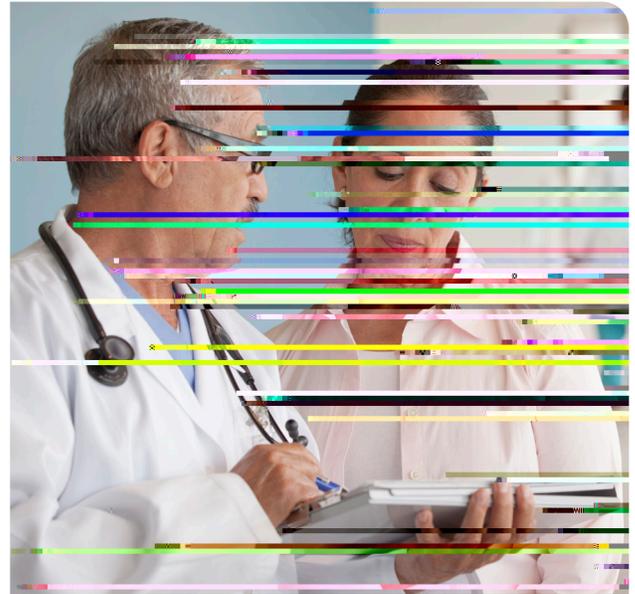




## ¿Cómo mis niveles de colesterol afectan mi riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral?



que se haga pruebas con más frecuencia.

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

Se le recomienda ver más allá de los niveles de colesterol solamente. El mejor enfoque abarca la evaluación y reducción de riesgo en general.

Es importante conocer sus números y trabajar con su médico para tratar su riesgo. Él evaluará sus factores de riesgo para elegir las mejores opciones de tratamiento.

- Si tiene entre 40 y 75 años, pida a su médico que evalúe su riesgo a 10 años.
- Si tiene entre 20 y 39 años, la prioridad sería obtener una previsión del riesgo de por vida. Si su riesgo es alto, un estilo de vida sano y estatinas podrían ayudar a controlarlo.

Si su riesgo permanece incierto, o las opciones de tratamiento son inciertas, consulte a su médico y ese tratamiento se le puede recomendar.

La prueba le 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 saludable puede proteger contra ataques cardíacos y derrames cerebrales.

El HDL aleja el colesterol de sus arterias y lo regresa al cuerpo. El HDL también puede eliminar el colesterol de las placas en las arterias.

### ¿Qué es el colesterol LDL?

Los tejidos del cuerpo usan un poco de este colesterol para formar células. Pero si usan demasiado, pueden causar acumulaciones de grasa adentro de las arterias.

Sumado con otras sustancias, puede formar **placa** (un depósito grueso, duro y grasoso). La placa estrecha las arterias.

