

¿POR QUÉ DEBERÍA CONOCER MI NIVEL DE COLESTEROL LDL?

Tener un nivel alto de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), el colesterol "malo", puede aumentar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral. Si alguna vez sufriste un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, es muy importante que conozcas tu nivel de colesterol LDL.

¿Cómo puedo controlar mis niveles de colesterol?

Normalmente, las personas con niveles altos de colesterol no presentan síntomas. Es importante hacerse una prueba de colesterol, para que pueda conocer sus niveles y su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral. Pídele a tu doctor que te entregue una orden para que te

mostrar las cifras de cuatro factores importantes:

- Colesterol LDL (malo)
- Colesterol HDL (bueno)
- Triglicéridos (tipo de grasa más común)
- Colesterol total (colesterol LDL + colesterol HDL + un 20% de triglicéridos)

¿Qué medidas puedo tomar si mi nivel de colesterol LDL es alto?

Habla con tu profesional de cuidados de salud sobre el plan de tratamiento adecuado para ti. Los hábitos de estilo de vida positivos, como comer saludable y ejercitarse, pueden ayudar adicionalmente al tratamiento con medicamentos que disminuyen el nivel de colesterol LDL.



Toma medidas para vivir una vida más larga y saludable. el nivel de colesterol LDL de LDL para controlar tu salud. Puedes ayudar a que tus seres queridos también se motiven a conocer sus niveles.

¿Mi nivel de colesterol LDL afecta mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral?



Tener un nivel muy alto de colesterol LDL puede provocar una acumulación de depósitos de grasas, o placas, dentro de tus arterias. Estas placas pueden estrechar las

parte de la placa se suelta, puede desplazarse