



Evalúa tu riesgo

- En las pautas más recientes de la American Heart Association y del American College of Cardiology, se recomienda que, cuando se trata del colesterol LDL (malo), un nivel μ Bo IA\c No `N\cn¶ A SVa LN nNLsJVn N^ aVxN^ LN nVN oTc LN o sSnVn un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

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 colesterol, tu doctor puede tener como objetivo que tu nivel de colesterol LDL sea de 70 mg/dl o más bajo. Una colaboración estrecha entre tu doctor { rt ksNLN nNLsJVn oVTaVSVJA rVxA`Na rN rs nVN oTc de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.
Mi nivel de colesterol LDL: _____

- ¿/sO oVTaVSVJA `V aVxN^ LN Jc^NorNnc^ _____

- ¿Qué efecto tiene el colesterol LDL en mi riesgo de sufrir sa ArAmsN JAnLXAJc c sa ArAmsN c LNnnA`N JNnNlnA^ _____

- ¿Cómo puedo saber si el colesterol LDL ha generado AJs`s^AJVda LN k^AJA Na `Vo AnrNnVAo _____

- ¿1N aNJNoVrAa knsNIAo ALVJVcaA^No _____



Revisa los cambios en tu estilo de vida

- Es posible que los cambios en el estilo de vida por oX oc^co ac oNAa os€JVNa rNo kAnA nNLsJVn N^ aVxN^ LN colesterol LDL, pero sí pueden disminuir el riesgo general de padecer enfermedades cardíacas. Comenta tus cambios y objetivos de estilo de vida con tu profesional de la salud. Registra tus objetivos y si es posible que
