

Enfermedad cardíaca: Cómo manejar su colesterol - [Heart Disease: How to Manage Your Cholesterol]



El colesterol es un tipo de grasa producida por el organismo. Usted también lo obtiene de los alimentos que come. Su cuerpo utiliza el colesterol para muchas cosas, como crear nuevas células.

Tener demasiado colesterol puede obstruir los vasos sanguíneos y ocasionar problemas de salud, como un ataque al corazón o un ataque cerebral.

El control del colesterol es clave para la buena salud. Es especialmente importante si usted tiene problemas cardíacos, como la enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés). Puede reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral si disminuye su colesterol.

Pruebas de colesterol

Una parte muy importante del control del colesterol es saber cuáles son sus niveles. No sentirá ningún síntoma cuando su colesterol esté muy elevado. Por lo tanto, será necesario que revise sus niveles de colesterol.

Su médico puede revisar su colesterol con un simple análisis de sangre. Estos análisis lo ayudan a usted y a su médico a:

- Elegir el mejor tratamiento.
- Ver qué tan cerca está de sus límites ideales de colesterol.

Si toma medicamentos para el colesterol, los análisis permiten que su médico sepa si es necesario cambiar las dosis o los medicamentos propiamente dichos. Pregúntele a su médico qué tan frecuentemente debe hacerse pruebas de colesterol.

Sus límites ideales de colesterol

Las pruebas de colesterol muestran los niveles de los diferentes tipos de colesterol.

El **LDL** es llamado a menudo colesterol "malo". El **HDL** es llamado a menudo colesterol "bueno".

- Piense en el **HDL** como **saludable**. Manténgalo **alto**.
- Piense en el **LDL** como **pésimo**. Manténgalo **bajo**.

Hable con su médico sobre sus límites ideales de colesterol.

Cómo manejar su colesterol

Cambios en el estilo de vida

Hacer cambios saludables en su estilo de vida puede ayudarle a controlar su colesterol. Preste atención a estos tres consejos:

- Siga una dieta saludable para reducir el colesterol.
- Manténgase activo.
- Baje de peso si es necesario.

Medicamentos

Para alcanzar sus límites ideales, es posible que tenga que tomar medicamentos además de hacer cambios saludables en su estilo de vida. Las estatinas son medicamentos que ayudan a reducir el colesterol. Pueden reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral.

Si su LDL ideal es menor de 100, es muy probable que su médico le recete estatinas para ayudarlo a alcanzar este objetivo.

Si está tomando medicamentos para el colesterol elevado, asegúrese de tomarlos todos los días o como se lo indique su médico.

La mayoría de las personas no tienen efectos secundarios con las estatinas. Si tiene problemas por efectos secundarios, como dolores

musculares, llame a su médico. Es posible que pueda tomar una estatina diferente o reducir la dosis.

Límites ideales de colesterol y triglicéridos para gente que corre un alto riesgo de un ataque cardíaco

Tipo de colesterol	Límite ideal
LDL (colesterol malo)	Menos de 100, o menos de 70 si su médico lo indica así
HDL (colesterol bueno)	40 o más
Total	Menos de 200
Triglicéridos (otro tipo de grasa en la sangre)	Menos de 150

Preguntas para hacerle a su médico

Utilice el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja a su próxima consulta con el médico.

Preguntas sobre el colesterol alto: