



¿Qué significan mis cifras de colesterol?

El colesterol alto en sangre se asocia con mayor riesgo de un ataque al corazón o de un ataque al cerebro. Por eso, es importante hacerse chequear el colesterol con regularidad y hablar de ello con su médico. Un “perfil de lipoproteínas” es una prueba para determinar sus cifras de colesterol. La prueba proporciona información sobre el colesterol total, el colesterol LDL (malo) y el colesterol HDL (bueno), y los triglicéridos (grasas de la sangre). Todos se miden en miligramos por decilitro de sangre (mg/dL).

Tomar una pequeña muestra de sangre es una manera común de medir el colesterol.



¿Qué nivel de colesterol total debería tener?

Colesterol total en sangre:

De menos de 200 mg/dL = Deseable – menor riesgo

De 200 a 239 mg/dL = Límite alto – mayor riesgo

De 240 mg/dL o más = Colesterol alto – más del doble de riesgo que el nivel deseable

¿Qué niveles de colesterol HDL y LDL debería tener?

HDL son las siglas en inglés de lipoproteína de alta densidad. El HDL es el colesterol “bueno” porque parece disminuir el riesgo de un ataque al corazón o de un ataque al cerebro. Eso significa que – a diferencia de otros tipos de colesterol – cuanto más alto sea su colesterol HDL, mejor.

Usted puede elevar su colesterol HDL dejando de fumar, bajando de peso y haciendo más actividad física.

Niveles de colesterol HDL:

Menos de 40 mg/dL (en los hombres) = Colesterol HDL bajo – mayor riesgo

Menos de 50 mg/dL (en las mujeres) = Colesterol HDL bajo – mayor riesgo

De 40 a 59 mg/dL = Cuanto más alto, mejor
60 mg/dL o más = Colesterol HDL alto – menor riesgo

LDL son las siglas en inglés de lipoproteína de baja densidad. LDL es el portador principal del colesterol “malo” en la sangre. Tener el colesterol LDL alto significa que hay mayor riesgo.

Niveles de colesterol LDL:

Menos de 100 mg/dL = Óptimo para las personas con enfermedades del corazón o diabetes

De 100 a 129 mg/dL = Casi o superior a óptimo

De 130 a 159 mg/dL = Límite alto

De 160 a 189 mg/dL = Alto

De 190 mg/dL o más = Muy alto

¿Qué nivel de triglicéridos debería tener?

Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo. También son una fuente importante de energía. Proviene de los alimentos y el cuerpo también los produce. A medida que la gente envejece o sube de peso, los triglicéridos y el colesterol tienden a aumentar.

Mucha gente que tiene enfermedades del corazón o diabetes tiene los triglicéridos altos en ayunas. Algunos estudios muestran que la gente con los triglicéridos más altos que

lo normal (150 mg/dL o más) en ayunas tiene más riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro.

Triglicéridos:

Menos de 150 mg/dL = Normal

De 150 a 199 mg/dL = Límite alto

De 200 a 499 mg/dL = Alto

De 500 mg/dL o más = Muy alto

Mi colesterol y mis triglicéridos

Use esta tabla para mantener un récord de su colesterol y de sus triglicéridos cada vez que se haga una prueba. Asegúrese de hablar de sus cifras con su médico.

	Mi meta	1.era visita	2.da visita	3.era visita
Colesterol total	_____	_____	_____	_____
Colesterol HDL	_____	_____	_____	_____
Colesterol LDL	_____	_____	_____	_____
Triglicéridos	_____	_____	_____	_____

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido. El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Y las otras grasas?

¿Con qué frecuencia debería hacerme chequear el colesterol?

