



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 de colesterol LDL sea de 100 mg/dl o más bajo. Una colaboración estrecha entre tu doctor y tú puede ayudarte a reducir tu riesgo de sufrir 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 y tú puede ayudarte a reducir tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Mi nivel de colesterol LDL: _____

¿Si mi nivel de colesterol LDL es de 100 mg/dl o más alto, ¿cómo puedo saber si el colesterol LDL ha generado un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?

¿Qué efecto tiene el colesterol LDL en mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?

¿Cómo puedo saber si el colesterol LDL ha generado un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?

¿Si mi nivel de colesterol LDL es de 100 mg/dl o más alto, ¿cómo puedo saber si el colesterol LDL ha generado un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?



Revisa los cambios en tu estilo de vida

Es posible que los cambios en el estilo de vida por sí solos no puedan reducir tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, 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
