



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 $\mu^{\text{Bo}} \text{IA} \setminus \text{c} \text{No}^{\text{N}} \setminus \text{cn}^{\text{A}} \text{SVa} \text{LN}$ (malo), un nivel $\mu^{\text{Bo}} \text{IA} \setminus \text{c} \text{No}^{\text{N}} \setminus \text{cn}^{\text{A}} \text{SVa} \text{LN}$ de $\mu^{\text{Bo}} \text{IA} \setminus \text{c} \text{No}^{\text{N}} \setminus \text{cn}^{\text{A}} \text{SVa} \text{LN}$ o más alto indica un mayor 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 { $\text{rt} \text{ksNLN} \text{nNLsJVn} \text{oVTaVSVJA} \text{rVxA}^{\text{N}} \text{arN} \text{rs}$ } puede ayudarte a reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Mi nivel de colesterol LDL: _____

- ¿Si mi nivel de colesterol LDL es $\mu^{\text{Bo}} \text{IA} \setminus \text{c} \text{No}^{\text{N}} \setminus \text{cn}^{\text{A}} \text{SVa} \text{LN}$ o más alto, ¿qué riesgo tengo de sufrir 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 problemas en mi salud?

- ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de sufrir 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 $\text{oX} \text{oc}^{\text{co}} \text{ac} \text{oNAa} \text{os} \text{€JVNa} \text{rNo} \text{kAnA} \text{nNLsJVn} \text{N}^{\text{a}} \text{VxN}^{\text{a}} \text{LN}$ (como dejar de fumar, hacer ejercicio regularmente, comer alimentos saludables y controlar el peso) 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
