

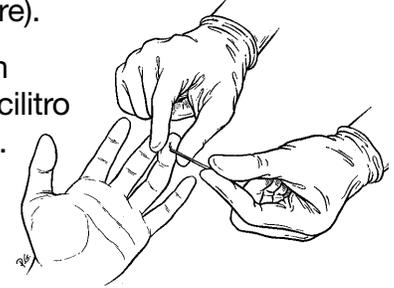
# ¿Qué significan mis cifras de colesterol?

**E**l colesterol alto en sangre indica 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), como también de 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.



## ¿Cuánto colesterol total debería tener?

**Total de colesterol 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 y más = Colesterol alto — más del doble de riesgo que el nivel deseable

## ¿Cuánto colesterol HDL debería tener?

HDL son las iniciales en inglés de lipoproteína de alta densidad. Al HDL se lo considera como 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 HDL, mejor.

Usted puede elevar su HDL dejando de fumar, bajando el exceso de peso y haciendo más actividad física. Si usted hace cambios saludables a su tipo de vida, puede elevar su HDL y reducir su riesgo de un ataque al corazón y de un ataque al cerebro.

**Colesterol HDL:**

De menos de 40 mg/dL = Colesterol HDL bajo — mayor riesgo

De 40 a 59 mg/dL = Cuanto más alto su HDL, mejor

60 mg/dL y más = Colesterol HDL alto — menor riesgo

## ¿Cuánto colesterol LDL debería tener?

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

de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro. Cuanto más bajo sea el colesterol LDL, menor será su riesgo.

**Colesterol LDL:**

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

De 100 a 129 = Casi o superior a óptimo

De 130 a 159 mg/dL = Límite alto

De 160 a 189 mg/dL = Alto

De 190 mg/dL y más = Muy alto

---

## ¿Cuántos 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, sube de peso o ambas cosas, 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:

De menos de 150 mg/dL = Normales

De 150 a 199 mg/dL = Límite altos

De 200 a 499 mg/dL = Altos

De 500 mg/dL y más = Muy altos

---

## 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. <sup>era</sup> visita	2. <sup>da</sup> visita	3. <sup>era</sup> visita
Colesterol total	_____	_____	_____	_____
Colesterol HDL	_____	_____	_____	_____
Colesterol LDL	_____	_____	_____	_____
Triglicéridos	_____	_____	_____	_____

---

## ¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene el colesterol alto, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

---

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Y las otras grasas?

¿Con qué frecuencia debería hacerme chequear el colesterol?

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.*

©1995–2003, American Heart Association.  
What Do My Cholesterol Levels Mean?

American Heart Association®   
Fighting Heart Disease and Stroke  
National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231-4596  
americanheart.org