



American Heart Association®  
Reduce Your Risk™



## El colesterol LDL: mitos y realidades

**Mito:** No es necesario medirse el colesterol LDL (malo) hasta cuando se llega a ser de mediana edad.

**Realidad:** La American Heart Association (AHA) recomienda que todos los adultos de 20 años en adelante se hagan análisis de colesterol LDL cada 4 a 6 años siempre y cuando tengan un riesgo bajo. Si tienes una enfermedad cardíaca o haz padecido un ataque cardíaco o ataque o derrame cerebral previo, habla con tu doctor para saber qué tan a menudo deberías realizarte un análisis.

**Mito:** Solo las personas con sobrepeso y obesidad tienen un nivel elevado de colesterol LDL.

**Realidad:** Todas las personas pueden tener un nivel elevado de colesterol LDL, sin importar qué tipo de peso tengan. El sobrepeso y la obesidad aumentan las probabilidades de tener un colesterol LDL elevado, pero el hecho de ser delgado no es una protección contra este problema. No importa cuánto peses, cómo te alimentes ni cuánta actividad física realices, debes controlar tu nivel de colesterol LDL con regularidad.

**Mito:** Tener un nivel elevado de colesterol LDL es un problema de los hombres.

**Realidad:** Es común que el nivel de colesterol LDL vaya aumentando con la edad tanto en los hombres como en las mujeres. Si bien la arteriosclerosis suele aparecer más tarde en las mujeres que en los hombres, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte entre las mujeres. Los profesionales de la salud deben tener en cuenta las afecciones específicas de las mujeres, como la menopausia prematura (antes de los 40 años) y las afecciones relacionadas con el embarazo, a la hora de analizar los niveles de colesterol LDL y las opciones de tratamiento posibles.

**Mito:** Si tu doctor no ha mencionado tu nivel de colesterol LDL (malo), no tienes nada de qué preocuparte.

**Realidad:** Es importante que tomes las riendas de tu propia salud. Si tienes entre 20 y 39 años, pídele a tu doctor que te haga un análisis de colesterol, que evalúe tus factores de riesgo y que determine cuál es tu riesgo vitalicio de tener un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral. Si tienes entre 40 y 75 años, pídele a tu doctor que evalúe tu riesgo a 10 años. Si tienes un nivel de riesgo elevado, tal vez puedas manejarlo con cambios en el estilo de vida y medicación con estatinas. Si ya has tenido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, es particularmente importante que te hagas controles regulares del colesterol y que tomes medicamentos para reducir el colesterol LDL según lo recete tu médico. Consulta con tu doctor si tienes preguntas sobre tu plan de tratamiento.

**Mito:** El nivel de colesterol LDL (malo) de una persona es un resultado de su dieta y su actividad física.

**Realidad:** Es cierto que la dieta y la actividad física afectan el colesterol LDL, pero no son los únicos factores. El envejecimiento y el sobrepeso o la obesidad también puede hacer que el nivel de colesterol LDL de una persona aumente. Algunas personas nacen con un nivel elevado de colesterol LDL que heredan de sus padres. En todo caso, es importante que conozcas tu nivel de colesterol LDL, ya que un nivel alto puede aumentar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

**Mito:** Si tomas medicamentos para reducir el colesterol LDL, no es necesario que hagas cambios en tu dieta ni en tu estilo de vida.

**Realidad:** Es importante que tomes los medicamentos según los haya recetado tu doctor. Sin embargo, hacer cambios en tu dieta y tu estilo de vida también puede ayudar a reducir el riesgo de que sufras un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Obtén más información en [heart.org/LDL](https://heart.org/LDL)

Orgullosamente patrocinado por

