

## Que significan mis niveles de colesterol?

# ¿Qué significan mis niveles de colesterol?

Como un nivel de colesterol alto en la sangre indica un riesgo mayor de un ataque al corazón, es importante hacerse chequear los niveles de colesterol con regularidad y discutirlos con su médico. Su médico medirá su colesterol total y su colesterol HDL y le hablará de los resultados. También puede pedirle a su médico que le informe sobre sus niveles de LDL y de triglicéridos, si se los midieron.



Una pequeña muestra de sangre tomada de un dedo es una manera común de medir los niveles de colesterol.

## ¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol?

Niveles de colesterol totales:  
(mg/dl significa miligramos por decilitro de sangre)

Menos de 200 mg/dl = deseable  
de 200 a 239 mg/dl = riesgo intermedio  
240 mg/dl y más = riesgo alto

## ¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol HDL?

HDL quiere decir "high density lipoprotein" (lipoproteínas de alta densidad). Al HDL se le considera como el colesterol "bueno" porque parece que le protege contra un ataque al corazón. Eso significa que — a diferencia de otros niveles de colesterol — cuanto más alto sea su nivel de HDL, mejor es.

Usted puede elevar su nivel de HDL dejando de fumar, bajando el exceso de peso y siendo más activo. Beber alcohol también ayuda a elevar el HDL, pero como el alcohol puede causar otros problemas,

no empiece a beber, o beba más alcohol para elevar su HDL. Si usted hace cambios saludables en su tipo de vida, puede elevar su HDL y reducir su riesgo de un ataque al corazón.

Niveles de colesterol HDL:  
(miligramos por decilitro de sangre = mg/dl)

Menos de 35 mg/dl = en riesgo

---

## ¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol LDL?

LDL quiere decir "low density lipoprotein" (lipoproteínas de baja densidad). Este es el portador principal del colesterol malo en su sangre. Un nivel alto de LDL significa que hay mayor peligro de enfermedades del corazón.

Niveles de colesterol LDL:  
(miligramos por decilitro de sangre = mg/dl)

Menos de 130 mg/dl = deseable  
de 130 a 159 mg/dl = riesgo intermedio  
160 mg/dl o más = riesgo alto

---

## ¿Cuál debería ser mi nivel de triglicéridos?

La mayoría de la grasa de su cuerpo viene en forma de triglicéridos. La mantequilla, la margarina y el aceite vegetal son también triglicéridos. Los niveles altos de triglicéridos pueden ser el resultado de tener exceso de peso, de beber demasiado alcohol, o de tener diabetes u otros trastornos. Todavía no está

muy claro si los triglicéridos son o no son un factor de riesgo para las enfermedades del corazón.

Menos de 200 mg/dl = normal  
de 200 a 400 mg/dl = riesgo intermedio  
de 400 a 1000 mg/dl = riesgo alto  
Más de 1000 mg/dl = riesgo muy alto

---

## Mis niveles de colesterol y de triglicéridos

Use la siguiente tabla para llevar el control de sus niveles de colesterol y de triglicéridos anotándolos cada vez que le hagan una prueba. Asegúrese de discutir estos números con su médico.

	Mi meta	1ª visita	2ª visita	3ª visita
Nivel de colesterol total	_____	_____	_____	_____
Nivel de colesterol HDL	_____	_____	_____	_____
Nivel de colesterol LDL	_____	_____	_____	_____
Nivel de triglicéridos	_____	_____	_____	_____

---

## ¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
  - Si usted tiene el colesterol alto, sus familiares también pueden estar en más peligro. Es muy importante para ellos el hacer cambios ahora 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 a ver a su médico. Por ejemplo:

¿Con qué frecuencia debería hacerme  
chequear los niveles de colesterol?

¿Y qué hay de otras grasas?

---



National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231-4596  
1-800-AHA-USA1