



KIT DE HERRAMIENTAS

No puede sentir los efectos del colesterol alto hasta que es demasiado tarde.

Los niveles elevados de colesterol (una sustancia cerosa, parecida a la grasa, presente en la sangre) pueden restringir el flujo sanguíneo y provocar la enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD), la cual puede causar accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos, dos de las principales causas de muerte. El colesterol alto es un **asesino silencioso**: no sabrá que lo tiene a menos que se haga un control. Además, la acumulación de colesterol en la sangre no se siente.

LOS HECHOS

- ▶ Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) calculan que el colesterol alto afecta a **2 de cada 5 adultos estadounidenses**.
- ▶ Las personas del **sur de Asia** tienen más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que otras.
- ▶ **Las mujeres y las personas de color** pueden tener más probabilidades de no ser diagnosticadas con colesterol alto.

¿ESTÁ EN RIESGO?

Su médico puede pedirle un análisis de sangre para comprobar sus niveles de colesterol y [calcular su riesgo a 10 años](#) de desarrollar ASCVD.

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de tener el colesterol alto y sufrir enfermedades cardiovasculares.

- ▶ Factores relacionados con el estilo de vida (alimentación poco saludable o sedentarismo)
- ▶ Tabaquismo
- ▶ [Antecedentes familiares de colesterol alto](#)
- ▶ Diabetes tipo 2
- ▶ Hipertensión
- ▶ [Síndrome metabólico](#)

CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL ALTO

Si tiene o corre el riesgo de tener el colesterol alto, [hay formas de controlarlo](#) y prevenir enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.



CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA

- Mantenga una [dieta saludable para el corazón](#).
- Haga ejercicio moderado o intenso al menos 150 minutos a la semana.
- Evite los productos del tabaco.



- [Cocine para reducir el colesterol](#)
- [Calcule su índice de masa corporal \(IMC\)](#)
- [Deje de fumar](#)
- [Reduzca el colesterol con cambios terapéuticos en su estilo de vida \(Programa TLC\)](#)

¡Esto también puede ayudar a prevenir o controlar otras enfermedades crónicas como la insuficiencia renal y la diabetes tipo 2!



MEDICAMENTOS

Su médico puede recetarle medicamentos, como estatinas, para ayudar a reducir el colesterol malo en la sangre. Estos medicamentos pueden salvarle la vida y prevenir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.



- [Resumen de las opciones de medicamentos para el colesterol](#)
- [La verdad sobre las estatinas: Lo que debe saber](#)

¡Nunca deje de tomar sus medicamentos sin antes hablar con su médico!

PREPÁRESE PARA SU CITA



Lea esta
Guía para entender
y controlar el colesterol



Descargue esta
Lista para
iniciar una conversación



Revise estas
Preguntas sobre los
medicamentos para el colesterol



Información recopilada de la Asociación Americana del Corazón (AHA), Million Hearts, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

Este documento es propiedad intelectual y tiene derechos de autor del Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA). Fue producido por NCQA con el apoyo financiero de Novartis. NCQA no respalda ningún producto o servicio de Novartis.