

## ¿Debo preocuparme por el colesterol alto?

Depende. Según la Asociación Americana del Corazón, algunos factores pueden aumentar el riesgo de tener colesterol alto y desarrollar enfermedades cardiovasculares.

- ▶ **Factores relacionados con el estilo de vida:** Alimentación poco saludable o sedentarismo.
- ▶ **Tabaquismo**
- ▶ **Hipertensión**
- ▶ **Diabetes tipo 2**
- ▶ **Enfermedad renal crónica**
- ▶ **Síndrome metabólico:** Si tiene **3 o más** de las siguientes afecciones, corre un mayor riesgo de sufrir una enfermedad o evento cardiovascular grave:
  - Niveles bajos de colesterol HDL ("bueno")
  - Niveles altos de azúcar en la sangre
  - Niveles altos de triglicéridos
  - Hipertensión
  - Cintura ancha (grasa extra en la zona del estómago)
- ▶ **Antecedentes familiares de colesterol alto:** Algunas personas tienen antecedentes familiares de niveles altos de colesterol LDL ("malo"), incluso a edades tempranas



Su médico puede pedirle un análisis de sangre para comprobar sus niveles de colesterol y **calcular su riesgo a 10 años** de desarrollar ASCVD.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### Para iniciar la conversación

- ▶ ¿Cuál es mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular en los próximos 10 años?
- ▶ ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular?
- ▶ ¿Qué alimentos debo comer para reducir mis niveles de colesterol?  
¿Qué alimentos debo evitar?

### Preguntas que debe hacer a su médico sobre los medicamentos para reducir el colesterol

- ▶ ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de tomar medicamentos para reducir el colesterol?
- ▶ ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ▶ ¿Cuánto tiempo tengo que tomar los medicamentos?
- ▶ ¿Qué pasa si no puedo pagar los medicamentos?

¡Escanee el código QR a la derecha para acceder a este y otros recursos!



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). © 2023 NCQA. Todos los derechos reservados.

NCQA1252-1023



## El colesterol en primer plano

### Lo que debe saber:

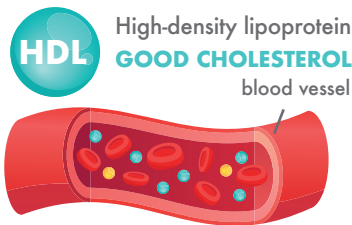
- ▶ Cuándo controlar sus niveles de colesterol
- ▶ Cómo controlar el colesterol alto
- ▶ Y lo que puede hacer para prevenir enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares

**NCQA**  
Measuring quality.  
Improving health care.

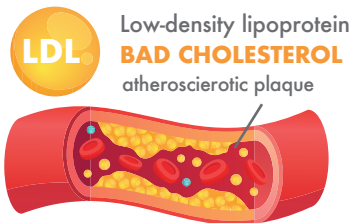
## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, presente en la sangre y necesaria para la buena salud. Pero un exceso de colesterol en la sangre puede provocar la obstrucción de las arterias y la formación de coágulos. Existen dos tipos de colesterol:

**El colesterol HDL** (“bueno”) ayuda a eliminar el colesterol LDL malo y puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o accidentes cerebrovasculares.



**El colesterol LDL** (“malo”) se acumula en las arterias y crea una sustancia espesa llamada placa, que puede bloquear el flujo sanguíneo o desprenderse y llegar al corazón o al cerebro, provocando un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.



American Heart Association (2022),  
What is Cholesterol?

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

Los niveles elevados de colesterol 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 tiene síntomas.**

No sabrá que lo tiene a menos que se haga un control. Además, la acumulación de colesterol en la sangre no se siente.

## ¿Sabía que...?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades calculan que el colesterol alto **afecta a casi 2 de cada 5 adultos.**

- ▶ Tras décadas de progreso, **los índices de enfermedades cardiovasculares están aumentando.**
- ▶ La ASCVD causa más de **400,000 muertes** al año.
- ▶ 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.

## Obtenga más información sobre la ASCVD con estos recursos.

- **Asociación Americana del Corazón:** Información sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares y el control del colesterol alto.
- **Campaña Live to the Beat:** Un kit de herramientas desarrolladas por Million Hearts y CDC Foundation para empoderar a los adultos afroamericanos a llevar un estilo de vida saludable para el corazón.
- **Take Health to Heart:** Una iniciativa de la Fundación de la Asociación Nacional de Lípidos y la Asociación Médica Nacional para educar al público y abogar por el cambio de políticas.

## CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL ALTO

Le dijeron que tiene colesterol alto. ¿Ahora qué pasa? Cambios de estilo de vida

### Cambios de estilo de vida

¡La buena noticia es que **puede cambiar su estilo de vida para reducir el riesgo** de sufrir un accidente cerebrovascular o ataque cardíaco. Aquí algunos consejos para empezar:

- Mantenga una dieta saludable para el corazón.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio.
- Deje de fumar.
- Reduzca el estrés.
- Duerma lo suficiente.

Estos consejos también pueden ayudar a prevenir o controlar otras enfermedades crónicas, como la insuficiencia renal y la diabetes de tipo 2.

### Medicamentos

Su médico puede recetarle medicamentos para ayudar a reducir el colesterol malo en la sangre. Estos **medicamentos pueden salvarle la vida y prevenir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.** Los medicamentos pueden incluir estatinas, ezetimiba, secuestrantes de ácidos biliares, inhibidores de la PCSK9 o una combinación de ellos.

Usted y su médico pueden hablar sobre qué medicamento es mejor para usted y sobre su plan y objetivos generales de tratamiento. Para lograr el objetivo deseado, es posible que tenga que cambiar de medicamento o de dosis varias veces.

**Tendrá varias visitas al médico y análisis de sangre para comprobar sus niveles de colesterol,** especialmente durante el primer o segundo año de iniciar el tratamiento.



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

