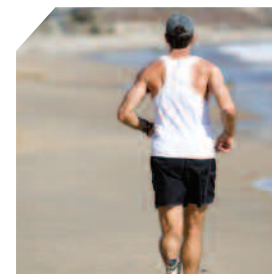


HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Guía de cuidados para el colesterol: ¿Qué debe preguntarle a su médico?

En los Estados Unidos, son más los hombres y mujeres que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que los que mueren a causa de cualquier otra enfermedad.¹

Enfermedad cardíaca

Una enfermedad que afecta el músculo del corazón o los vasos sanguíneos.

Colesterol

Una capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre en el organismo.

Arterias

Conductos que llevan sangre fresca al corazón y al organismo.

Su nombre _____

¿Por qué es importante el colesterol?

En los Estados Unidos, son más los hombres y mujeres que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que los que mueren a causa de cualquier otra enfermedad.¹ Su nivel de colesterol en la sangre tiene mucho que ver con las enfermedades cardíacas.

¿Cómo puede el colesterol causar enfermedades cardíacas?

Hay diferentes tipos de colesterol en el organismo.

Demasiado colesterol LDL en la sangre puede provocar que se acumule en las arterias. Esto bloquea el flujo de sangre hacia el corazón, cerebro y otras áreas del organismo. Si el flujo de sangre se corta completamente, sufrirá un ataque cardíaco.

El HDL es otro tipo de colesterol de la sangre que ayuda a eliminar el colesterol LDL de las arterias.

¿Cómo puedo saber si tengo colesterol alto?

Usted puede tener colesterol alto y sentirse bien, pero tiene mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Por eso es importante que le midan los niveles de colesterol en la sangre. El mejor análisis se llama perfil de lipoproteína. No debe comer durante 12 horas antes de someterse al análisis. La mayoría de las personas se someten a primera hora de la mañana.

Lipoproteínas

Proteínas que transportan el colesterol a través del organismo.

Preguntas para hacerle a su médico:

¿Qué significa mi cantidad de colesterol?

¿Tengo otros factores de riesgo para las enfermedades cardíacas?

¿Cuál es mi riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas (alto, moderado o bajo)?

¿Qué cosas afectan mis niveles de colesterol?



Guía de cuidados para el colesterol: ¿Qué debe preguntarle a su médico?

Triglicéridos: Grasas que provienen de los alimentos y que su organismo produce.

Después de que usted y su médico hayan completado esta página, pídale al médico que saque una copia para su historia clínica. Lleve una copia a casa. Ubíquela donde le recuerde controlar su nivel de colesterol.

Conozca sus niveles de colesterol

Su médico puede ayudarle a comprender lo que significan los resultados de su análisis. Y usted aprenderá cómo mejorarlos. Lleve este folleto a las visitas con su médico y pídale que le ayude a completarlo.

	Fecha	Fecha	Fecha
Colesterol total			
Colesterol LDL (malo)			
Colesterol HDL (bueno)			
Triglicéridos			

Objetivos de niveles de colesterol

	Objetivos
Colesterol total	
Colesterol LDL (malo)	
Colesterol HDL (bueno)	
Triglicéridos	

Seguimiento y contactos

Fechas de citas de seguimiento: _____, _____, _____

¿Cómo y cuándo debo programar las pruebas de laboratorio? _____

Médico: _____ Número de teléfono: _____

Referencia

1. Rosamund W, Flegal K, Friday G, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2007 Update: A Report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. [Estadísticas de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, actualización 2007: Informe del Comité de Estadísticas y del Subcomité de Accidentes Cerebrovasculares de la Asociación Estadounidense del Corazón]. *Circulación*. 2007;115:e69-e171.

