

Guía para el cuidado del colesterol: ¿Qué debo preguntarle a mi médico?

Tu nombre: _____

¿Por qué es importante el colesterol?

Los niveles de colesterol en la sangre están muy relacionados con la probabilidad de sufrir enfermedad cardíaca.

¿De qué manera causa enfermedad cardíaca el colesterol?

Hay distintas clases de colesterol en el cuerpo.

Demasiado *colesterol LDL* en la sangre puede acumularse en las arterias. Como resultado, el flujo de sangre al corazón, el cerebro y otras áreas del cuerpo queda obstruido. Si el flujo de sangre al corazón se obstruye por completo, podrás sufrir un ataque cardíaco. *El HDL* es otra clase de colesterol presente en la sangre. Ayuda a eliminar el colesterol LDL de las arterias.

Enfermedad cardíaca: una afección que afecta al músculo cardíaco o a los vasos sanguíneos.

Colesterol: una película cerosa que puede acumularse y obstruir la circulación de sangre por el cuerpo.

Arterias: los conductos que traen sangre oxigenada al corazón y al organismo.

Lipoproteínas: Las proteínas que transportan el colesterol por el cuerpo.

Triglicéridos: Las grasas que recibes de los alimentos y que el cuerpo produce.

¿Cómo sé si tengo colesterol alto?

Puedes tener colesterol alto y sentirte bien, pero tienes un mayor riesgo de sufrir enfermedad cardíaca. Es por eso que es importante que te midan los niveles de colesterol. Para ello, la mejor prueba se llama perfil lipídico. No debes comer nada durante las 12 horas anteriores a la realización de la prueba. La mayoría de las personas se realiza la prueba a primera hora de la mañana.

Preguntas para tu médico:

- ¿Qué significan mis valores de colesterol?
- ¿Tengo otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas?
- ¿Cuál es mi riesgo de enfermedad cardíaca (alto, moderado o bajo)?
- ¿Qué cosas afectan a mis niveles de colesterol?

Guía para el cuidado del colesterol: ¿Qué debo preguntarle a mi médico?

Conoce tus valores de colesterol

Tu médico puede ayudarte a comprender lo que significan los valores que obtuviste en la prueba. Y aprenderás cómo mejorarlos. Lleva este documento contigo a las visitas con el médico. Pídele a tu médico que te ayude a completarlo.

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

Metas para tus niveles de colesterol

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

Seguimiento y contactos

Fechas de las citas de seguimiento: _____

¿Cómo y cuando debo programar los análisis del laboratorio?

Médico: _____

Teléfono: _____

Coloca este documento donde puedas verlo
para recordarte que debes controlar tu colesterol

El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.