

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.

Hoja de actividades para alcanzar las metas de colesterol

Tu nombre: _____ Fecha: _____

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

Enfermedad cardíaca: una afección que afecta al músculo cardíaco o a los vasos sanguíneos. El colesterol alto, hipercolesterolemia, es una clase de enfermedad cardíaca. Puede ocasionar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Colesterol LDL: el colesterol que se acumula en las arterias. También se denomina colesterol "malo". Si tienes un nivel alto de LDL, consulta con tu médico para disminuirlo.

Colesterol HDL: el colesterol que elimina el colesterol LDL de las arterias. También se denomina colesterol "bueno". Un nivel alto de HDL es positivo.

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

El colesterol alto puede causar enfermedad cardíaca

Los niveles de colesterol están muy relacionados con la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca. 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. El HDL es otra clase de colesterol presente en la sangre. Ayuda a eliminar el LDL de las arterias.

Metas para tus niveles de colesterol

Pídele a tu médico que te ayude a establecer metas para tus niveles de colesterol. Infórmate sobre las maneras en que puedes cumplir con tus metas. Pídele a tu médico que te ayude a completar este folleto.

Cambios en la vida cotidiana para disminuir tu colesterol

¿En qué medida una dieta saludable y el ejercicio físico pueden mejorar mis niveles de colesterol?

¿Cómo puedo cambiar mi dieta para mejorar los niveles de colesterol? Meta:

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

¿Cómo puedo realizar más ejercicio para mejorar los niveles de colesterol?

Practica ejercicio _____ minutos por día.

Tipo de ejercicio recomendado: _____

¿Hay algo más que pueda hacer para disminuir el colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca?

Dejar de fumar. Bajar de peso. Meta: _____

Hoja de actividades para alcanzar las metas de colesterol

Entrégaselo a tu médico para que lo rellene.

Medicamentos para disminuir el colesterol

¿Debo tomar medicamentos para disminuir el colesterol?

Sí No, no ahora

Si la respuesta es sí, ¿qué medicamento debo tomar?

¿Cómo y cuándo debo tomarlo?

¿Qué debo hacer si me salto una dosis?

¿Tiene algún efecto secundario o riesgo?

¿Cuánto tarda el medicamento en hacer efecto?

¿No hay contraindicaciones entre el medicamento y los otros medicamentos que estoy tomando?

Estoy tomando los siguientes medicamentos:

Seguimiento y contactos

Fechas de las citas de seguimiento: _____

¿Con quién más debo comunicarme?

Nombre: _____

Teléfono: _____

Médico de cabecera:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Coloca este documento donde puedas verlo todos los días

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.