



American Heart Association.  
Reduce Your Risk™

# La Función del Colesterol LDL en Ataques Cardíacos y Ataques o Derrames Cerebrales Reiterados

**75%**

De conformidad con una encuesta del 2023 de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) junto con The Harris Poll. **de los sobrevivientes de un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral informó que tenía un nivel de colesterol alto. SIN EMBARGO, MENOS DE LA MITAD (UN 49%) DE ELLOS PRIORIZAN LA DISMINUCIÓN DE ESTOS NIVELES.**



Los niveles altos de colesterol “malo” o LDL pueden aumentar tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

**Conocer tus cifras de LDL es especialmente importante después de haber sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.**

**UN TOTAL DE 1 DE CADA 4 SOBREVIVIENTES DE UN ATAQUE CARDÍACO SUFRIRÁ OTRO ATAQUE CARDÍACO O UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL.**



**Normalmente, no se presentan síntomas en el caso de que los niveles de colesterol LDL sean altos, por lo que es importante que los controles con tu médico.**

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR MI RIESGO?

Trabajar de manera cercana con tu médico puede ayudarte a tomar decisiones médicas fundamentadas. Habla con tu médico acerca de la elaboración de un plan de tratamiento que incluya los siguientes aspectos:

### TOMA TUS MEDICAMENTOS

Toma los medicamentos según las indicaciones.

- Olvidar una dosis o no obtener un surtido puede causar problemas médicos graves.
- Establece una alarma diaria o utiliza un pastillero para ayudarte a recordar tomar tus medicamentos de forma periódica.



### CONTROLA LOS FACTORES DE RIESGO

Es importante controlar los factores de riesgo, como los niveles altos de colesterol LDL, la presión arterial alta y la diabetes mediante la revisión de tus cifras regularmente.

- Además, adoptar hábitos saludables como seguir una dieta balanceada, realizar actividad física, mantener un peso saludable, detener el consumo de tabaco, limitar el consumo de alcohol y dormir lo suficiente puede ayudar a reducir tu riesgo de sufrir otro evento.



### ASISTE A LAS CONSULTAS DE SEGUIMIENTO

Esto ayuda a tu médico en el seguimiento de tu estado de salud y recuperación.

- Prepara una lista de preguntas y preocupaciones además de una lista de todos los medicamentos y suplementos que tomas.
- Llevar a un amigo o familiar de confianza puede ayudar.



### OBTÉN APOYO

Obtener apoyo de tus seres queridos o de personas que hayan vivido lo mismo puede ayudarte a lidiar con esto.

- Comunícate con otros sobrevivientes de un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral y cuidadores a través de la Red de Apoyo gratuita y en línea de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).



Si recientemente sufriste un evento cardíaco como un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, participar en un programa de rehabilitación de dichos eventos puede ayudar a acelerar tu recuperación. **Pregúntale a tu médico si asistir a un programa de rehabilitación es adecuado para ti.**



Habla con tu médico acerca de cómo reducir tu riesgo de sufrir otro ataque cardíaco u otro ataque o derrame cerebral. Obtén más información en [heart.org/LDL](https://heart.org/LDL).

Patrocinado con orgullo por Amgen.

