

Controla tu colesterol



Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Prohíbe el uso no autorizado. WF_869007 07/25

Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

LECCIÓN DE SALUD SOBRE EL COLESTEROL |

Descripción general de la lección

Bienvenida

- Información general
- Objetivos del programa

Lección de salud

- ¿Qué es el colesterol?
- ¿De qué manera influye el colesterol en la salud del corazón?
- ¿Qué puedes hacer para controlar tu colesterol?

Llamada a la acción



Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección.

Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud

Los 8 pasos esenciales para mi salud de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) son comportamientos y factores de salud clave para mejorar y mantener una salud cardiovascular ideal.

- Comer sano.
- Realizar actividad física.
- Dejar de fumar (cigarrillos y vaporizadores) y de ser fumador pasivo.
- Tener un patrón de sueño saludable.
- Manejar el peso.
- Controlar el colesterol.
- Controlar el nivel de azúcar en sangre.
- Controlar la presión arterial.



Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Han oído hablar de Life's Essential 8?
¿Intentan vivir de acuerdo con Life's Essential 8?

Explícales que adoptar Life's Essential 8 ayuda a prevenir un ataque o derrame cerebral. Ten en cuenta que los tres cambios más importantes que se pueden hacer en el estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral son dejar de fumar, controlar la presión arterial y controlar el colesterol.

Repasa cada uno de los principios de Life's Essential 8.

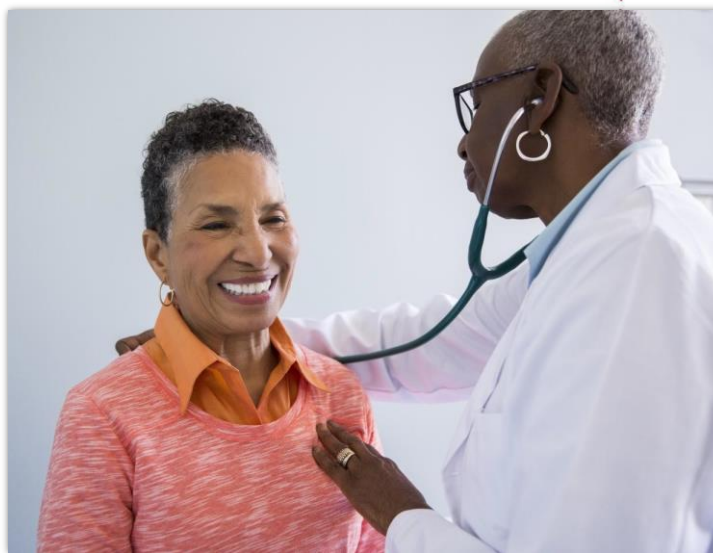
Además, es importante someterse a revisiones médicas periódicas y tomar los

medicamentos según lo recetado.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección de hoy, podrás compartir la siguiente información con tu familia y con tus amigos:

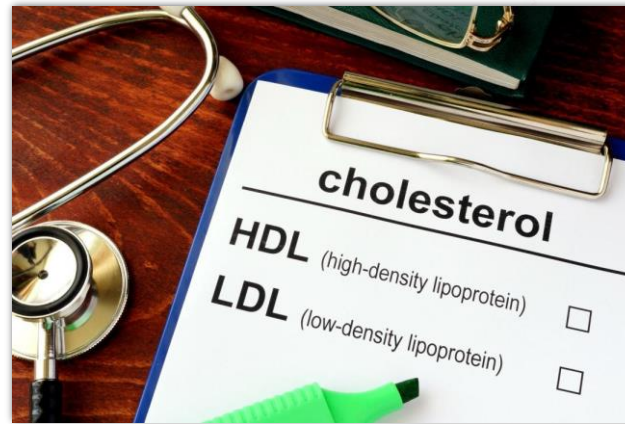
- El papel del colesterol en el organismo
- La diferencia entre el colesterol “bueno” y el colesterol “malo”
- Cómo puedes hacer pequeños cambios para controlar el colesterol



Revisa la información de la diapositiva.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?: ¿cómo funciona?

- El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes.
 - Del cuerpo: el hígado produce el colesterol que el cuerpo necesita.
 - De los alimentos: el colesterol proviene de los alimentos que consumes, por ejemplo, de los animales.
- El colesterol viaja en el cuerpo a través de las lipoproteínas: colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LBD) y colesterol de lipoproteínas de alta densidad (LAD).
- El colesterol es un componente importante en un organismo sano, pero tener demasiado LDL o colesterol “malo” puede causar diversos problemas de salud.



Revisa la información de la diapositiva.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?: el “malo”

- LBD es el colesterol “malo”. Es el tipo de colesterol que quieres mantener más bajo, recuerda **b**ajar el colesterol de **LBD**.
- El colesterol de LBD se acumula en las paredes de las arterias, junto con las grasas y otras sustancias y crea una placa.
- La placa reduce el flujo sanguíneo debido al estrechamiento de su trayectoria y puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco, de ataque o derrame cerebral y de oclusión arterial periférica.

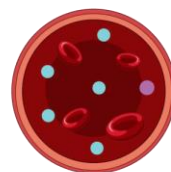


colesterol
“bueno”

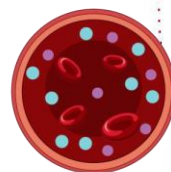


colesterol
“malo”

Arteria normal

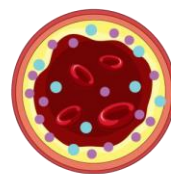


bajo

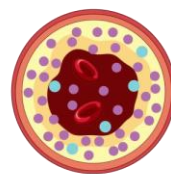


normal

Arteria estrecha



moderado



alto

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?: el “bueno”

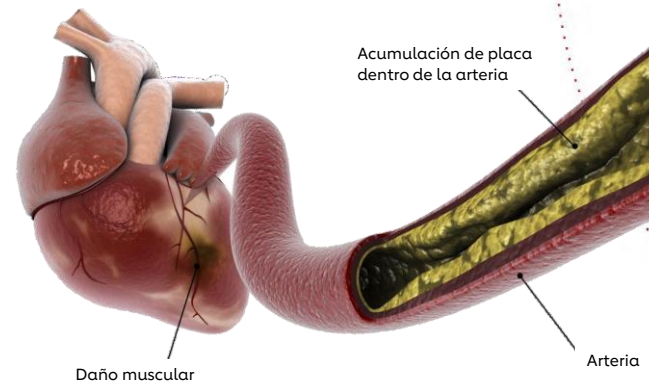
- LAD es el colesterol “bueno”. Es el tipo de colesterol que quieres mantener más alto, recuerda **a**umentar el colesterol de **LAD**.
- El colesterol de LAD elimina al colesterol de LBD y lo hace circular a través de las arterias del hígado, en el cual puede ser expulsado del cuerpo.
- Puede eliminar el colesterol de la placa acumulada en las paredes de las arterias y ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y de ataque o derrame cerebral.



Ten en cuenta que no todo el colesterol es del tipo “malo”. Una dieta saludable y balanceada incluye el tipo “bueno” que puede ayudar a eliminar el colesterol de LDL.

¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: **acumulación de placa**

- La acumulación de la placa puede ponerte en riesgo de tener coágulos de sangre, ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales.
- Los triglicéridos, el tipo de grasa más común en el cuerpo, almacenan el exceso de energía que proviene de la dieta y puede contribuir a la formación de placas en las paredes de las arterias.
- Tener niveles altos de triglicéridos, junto con niveles desequilibrados de colesterol de LBD y LAD, puede aumentar el riesgo de tener coágulos de sangre, ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales.



Revisa la información de la diapositiva.

¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: ¿quién está en riesgo?

Durante mucho tiempo se ha creído que solo las personas de cierta edad, peso o sexo se ven afectadas por problemas de colesterol. Sin embargo, esto no suele ser el caso.

- La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda que todos los adultos de 20 años en adelante, en particular aquellos con antecedentes familiares, revisen su colesterol y otros factores de riesgo, con controles cada cuatro a seis años, si su riesgo es bajo. Después de los 40 años, tu profesional de cuidados de salud puede utilizar una ecuación para calcular tu riesgo a 10 años de presentar un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.



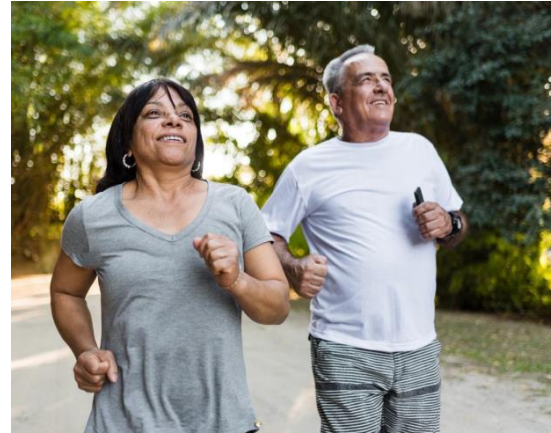
Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Han escuchado acerca de estas creencias sobre el colesterol?

Analiza la idea de que el colesterol se consideraba un problema solo para ciertos grupos de personas.

Habla sobre la importancia de conocer tus antecedentes familiares y cómo hacer cambios en el estilo de vida para minimizar los factores de riesgo de colesterol.

¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: ¿quién está en riesgo?

- Para ayudar a minimizar el riesgo del colesterol “malo” alto, es importante mantener una dieta y peso saludables, dejar de fumar y mantenerse físicamente activo.
- Por lo general, los hombres son quienes tienen riesgo de presentar arteriosclerosis de manera anticipada en su vida, pero las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte en las mujeres.
- Las afecciones específicas de la mujer influyen en el colesterol alto, como la menopausia prematura y las afecciones relacionadas con el embarazo.



Aunque los problemas de colesterol no se limitan a ciertas edades, pesos o géneros, hay ciertos factores que pueden poner a las personas en riesgo de problemas de colesterol. Las personas con estos factores de riesgo deberían considerar monitorear regularmente su colesterol.

¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: **genética y riesgo cardiovascular**

- Tu genética puede influir en el riesgo de tener colesterol de LBD alto. La hipercolesterolemia familiar (HCF) es una afección genética en la que las personas tienen niveles de colesterol de LBD alto en su sangre.
- La edad también puede afectar el colesterol. Las personas que nacen con HCF tienen naturalmente un colesterol elevado que puede empeorar con el tiempo.
- Aunque tener una dieta saludable y hacer actividad física puede bajar los niveles de colesterol de LBD, las personas con HCF pueden necesitar medicamentos para equilibrarlos.
- Si en tu familia existen antecedentes de enfermedades cardíacas o de colesterol alto a edad temprana, considera hablar con tu profesional de cuidados de salud sobre tu HCF.



Revisa la información de la diapositiva.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: evaluación de tus niveles de colesterol

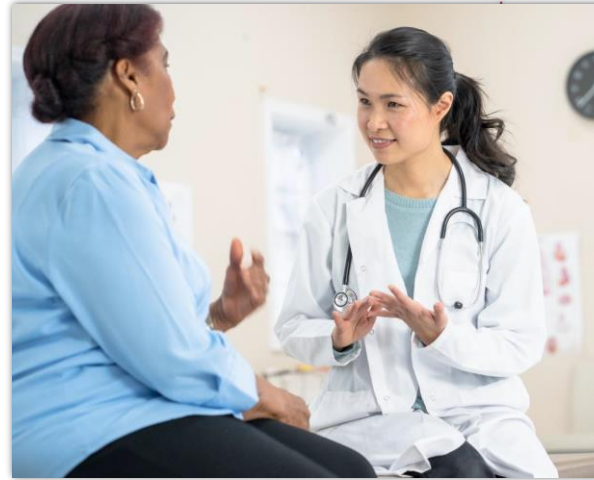
- Un profesional de cuidados de salud puede controlar tus niveles de colesterol con un análisis de sangre.
 - La prueba (lipidograma) evalúa varios tipos de grasas en la sangre y proporciona cuatro resultados: colesterol total, colesterol de LBD (malo), colesterol de LAD (bueno) y triglicéridos.
- Los niveles de colesterol pueden influir en tu riesgo de eventos adversos, respecto a la salud del corazón. Con los resultados a mano, utiliza nuestra herramienta [Check. Change. Control. Calculator™](#) para conocer tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o de un ataque o derrame cerebral.



Toma el control de la salud de tu corazón y habla con tu profesional de cuidados de salud sobre controlar regularmente tus niveles de colesterol. Realizar esta evaluación puede ayudarte a crear un estilo de vida saludable para manejar tu salud.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: hablar con tu profesional de cuidados de salud

- Se puede vivir con colesterol de LBD alto con la ayuda de un profesional de cuidados de salud. Comprender tu riesgo de una enfermedad cardíaca es vital para decidir tu plan de tratamiento.
- Aquí te presentamos algunas preguntas que te puede hacer a tu profesional de cuidados de salud en tu próxima visita:
 - ¿Qué significan mis niveles de colesterol?
 - ¿Qué otros factores contribuyen a mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?
 - ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer para disminuir mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales?
 - ¿Debería considerar tomar medicamentos para reducir mi riesgo?



Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Les resulta difícil saber qué preguntas hacerle a su profesional de cuidados de salud?

Analicen estas preguntas y cómo estas pueden ayudarles a abogar por su salud con un profesional de cuidados de salud.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: medicamentos recetados

- Es común que se receten medicamentos para ayudar a reducir el colesterol. Los medicamentos que se recetan con más frecuencia son las estatinas.
- Las estatinas ayudan a reducir el colesterol de LBD.
- Los diferentes tipos de estatinas pueden interrumpir la producción de colesterol y reducir la reacción del organismo a los niveles elevados de colesterol dentro de las paredes de los vasos sanguíneos, lo que ayuda a reducir la acumulación de placa.
- Se pueden recetar otras formas de medicamentos o combinaciones de ellos en función de lo que sea mejor para ti. Hablar con tu profesional de cuidados de salud y vigilar los efectos secundarios te ayudará a encontrar el plan de tratamiento que mejor se adapte a tus necesidades.



Revisa la información de la diapositiva.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: tu plan de tratamiento para un corazón sano

- Puedes hacer pequeños cambios para reducir tu riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral y manejar tus niveles de colesterol. Entre esos cambios se incluyen los siguientes:
 - Comprender los niveles de colesterol
 - Conocer tu riesgo de enfermedad cardíaca y de ataque o derrame cerebral en función de tus antecedentes médicos
 - No utilizar productos con tabaco
 - Seguir una dieta saludable para el corazón
 - Realizar actividad física suficiente
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Hablar del nivel de colesterol de LDL ideal con tu profesional de cuidados de salud
- Si deseas tener apoyo, puedes motivar a tu familia y amigos a que se unan a tu estilo de vida saludable para el corazón.



Controlar tu colesterol y tener un plan de tratamiento saludable para el corazón puede reducir significativamente tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.

Llamada a la acción

- Comprende cómo el colesterol afecta tu salud
- Conoce qué hacer para controlar el colesterol
- Mantenlos informados:       Síguenos en **@AmericanHeart** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.



Revisa la información de la diapositiva.

Gracias a todos por su tiempo y participación. Si tienes tiempo, abre la sesión para preguntas.