

**EL COLESTEROL ALTO ES UN PROBLEMA SILENCIOSO QUE NO CAUSA EFECTOS SECUNDARIOS; EL PRIMER EFECTO COMÚN ES UN ATAQUE AL CORAZÓN O UN DERRAME CEREBRAL.**

**1**

**CONOZCA SUS NIVELES DE COLESTEROL LDL Y COLESTEROL HDL. SI SU NIVEL DE COLESTEROL ESTÁ POR ENCIMA DE 70 O SU HDL ESTA POR DEBAJO DE 40, CONSULTE A UN MÉDICO.**

**2**

**LOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE SI SU NIVEL DE LDL ES INFERIOR A 70, EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE CARDÍACO O UN DERRAME CEREBRAL EN UNOS 10 AÑOS SE REDUCE EN UN 99.6%.**

**3**

**CUANDO EL NIVEL DE COLESTEROL LDL SUPERA LOS 70, SE PUEDE FORMAR UNA PLACA QUE PUEDE PROVOCAR UN ATAQUE CARDÍACO O UN DERRAME CEREBRAL.**

**4**

**UNA DIETA VEGETAL CON GRAN CANTIDAD DE FRIJOLAS, LENTEJAS, VERDURAS, FRUTOS SECOS Y FRUTAS, COMBINADO EJERCICIO FÍSICO DIARIO SON LA BASE PARA PREVENIR EL INFARTO Y DERRAME CEREBRAL.**

**5**

**SI SU NIVEL DE COLESTEROL LDL SUPERA LOS 70, PÍDALE A SU MÉDICO QUE CALCULE SU RIESGO DE ATAQUE CARDÍACO Y ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR PARA LOS PRÓXIMO 10 AÑOS.**

**6**

**SI SU NIVEL DE COLESTEROL SUPERA LOS 70, PREGÚNTELE A SU MÉDICO SI DEBE TOMAR ESTATINAS.**

Referencias:

Erin Mihos, MD, Johns Hopkins, coautora de las Directrices para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares

Michael Greger, MD, cofundador de [Nutritionfacts.org](http://Nutritionfacts.org)

William Clifford Roberts MD Editor y editor en jefe del American Journal of Cardiology y director ejecutivo del Dallas Baylor Institute of Vascular Health