

1

EL FACTOR DE RIESGO MODIFICABLE NÚMERO UNO IMPORTANTE PARA LA PREVENCIÓN DE ATAQUES CARDÍACOS Y DERRAMES CEREBRALES ES MEJORAR LOS NIVELES DE COLESTEROL. EL COLESTEROL LDL OBJETIVO ES <70.

2

LOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE CUANDO EL COLESTEROL LDL ESTÁ POR DEBAJO DE 70, EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE CARDÍACO O UN DERRAME CEREBRAL EN 10 AÑOS SE REDUCE EN UN 99.6%.

3

SI SU COLESTEROL LDL ES > 70, PREGÚNTELE A SU MÉDICO ACERCA DE COMENZAR A TOMAR ESTATINAS.

4

SI SU COLESTEROL LDL ES > 70, PREGÚNTELE A SU MÉDICO SI DEBE REALIZARSE UNA PRUEBA DE PUNTUACIÓN DE CALCIO EN LAS ARTERIAS CORONARIAS.

5

TRATE DE EVITAR ESTOS 9 FACTORES QUE CAUSAN EL 90% DE LOS INFARTOS Y DERRAMES CEREBRALES : CONSUMO DE TABACO, CONSUMO DE ALCOHOL, FALTA DE EJERCICIO, FALTA DE VERDURAS EN LA DIETA, DIABETES, HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL SUPERIOR A 139/89), COLESTEROL ANORMAL (LDL > 70 HDL <40), OBESIDAD ABDOMINAL Y ESTRÉS.

6

HABLE CON SU MÉDICO SOBRE CÓMO PUEDE DISMINUIR / MEJORAR CUALQUIERA DE LOS 9 FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES QUE CAUSAN EL 90% DE TODOS LOS ATAQUES CARDÍACOS Y DERRAMES CEREBRALES .

Referencias:

Erin Michos MD John Hopkins coautora de las directrices de prevención primaria de enfermedades cardiovasculares

Michael Greger MD cofundador de Nutritionfacts.org

William Clifford Roberts MD Editor y jefe de American Journal of Cardiology y director ejecutivo del instituto vascular y de salud de Dallas Baylor