

Tómese un momento para hablar sobre el colesterol.



# Formas de iniciar la conversación sobre el colesterol

**El colesterol puede ser un tema de salud confuso** para muchas personas, pero comprender y controlar el colesterol alto en la sangre es un paso importante para tomar el control de la salud del corazón. Hable con su familia y su equipo de atención médica sobre el colesterol alto y la salud del corazón.

Así sea usted un paciente, un familiar o un profesional de la salud, **estas preguntas pueden ayudarlo a iniciar conversaciones sobre el colesterol.**



## Conozca los conceptos básicos del colesterol.

- ¿Qué es el colesterol?
- ¿Cómo afecta el colesterol alto el riesgo de enfermedad cardíaca?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo de tener colesterol alto?
- ¿Cuál es la diferencia entre el colesterol LDL y el HDL?



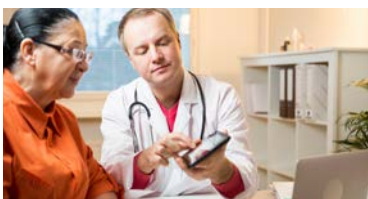
## Tenga una conversación franca consigo mismo sobre el colesterol.

- ¿Cuáles son algunas opciones de estilo de vida que puedo escoger para mantener el colesterol en un rango saludable?
- ¿Puedo reducir los alimentos con alto contenido de grasas saturadas?
- ¿Necesito que me controlen el colesterol?



## Haga del control del colesterol y la salud del corazón un asunto familiar.

- ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a controlar nuestro riesgo de colesterol alto?
- ¿Cómo controla su colesterol alto?
- ¿Tenemos antecedentes familiares de colesterol alto? ¿Por qué es importante?
- ¿Cuándo fue la última vez que se hizo una prueba de colesterol?



## Colabore con su equipo de atención médica para controlar el colesterol.

- ¿Cómo puedo controlar el colesterol?
- ¿Qué significan las cifras de mi prueba de colesterol?
- ¿Los medicamentos para reducir el colesterol son adecuados para mí o los miembros de mi familia?
- ¿Qué son las estatinas?

Para obtener más información sobre el colesterol alto y recursos para ayudar a prevenirlo y controlarlo, visite [cdc.gov/cholesterol](https://www.cdc.gov/cholesterol).