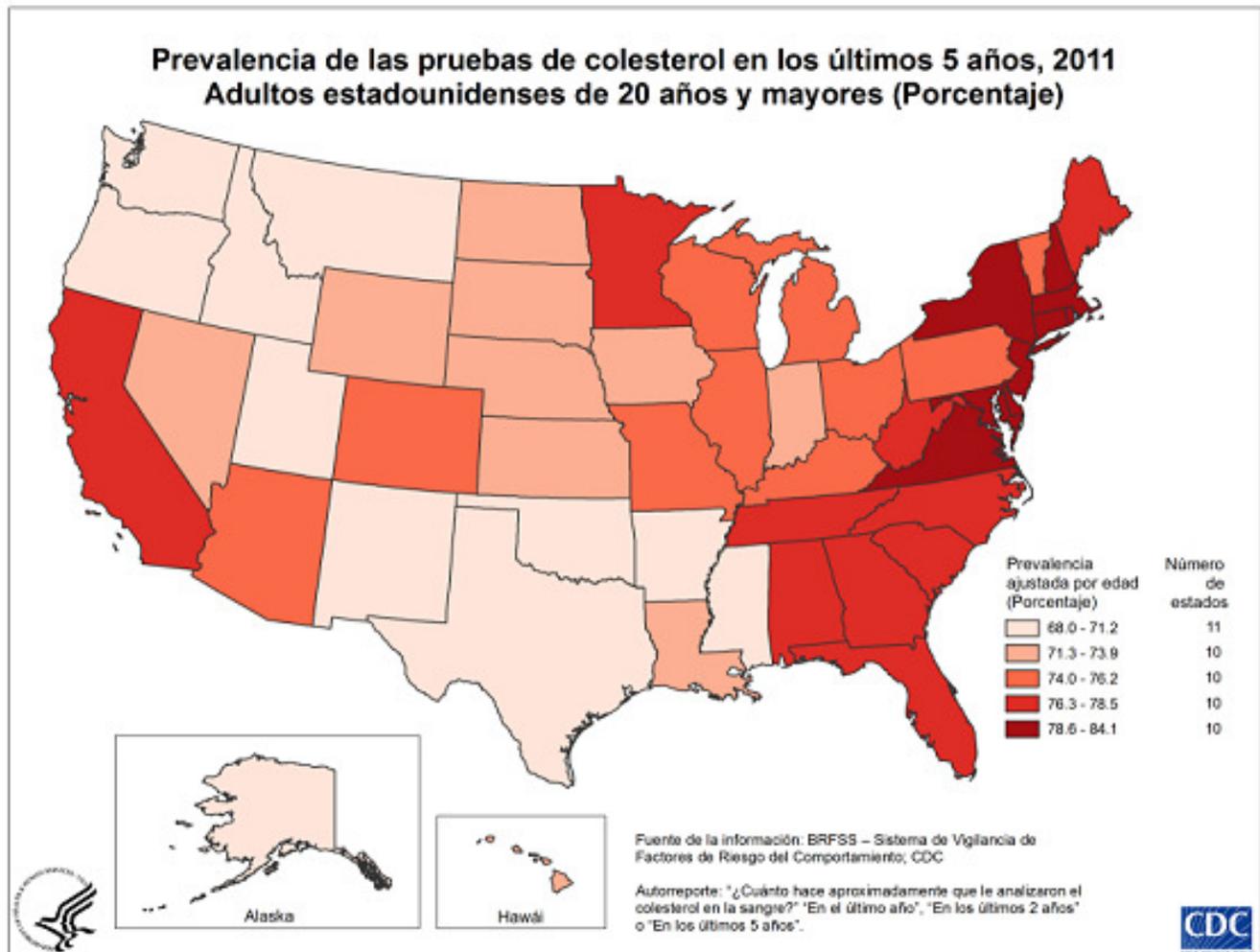


Hoja informativa sobre el colesterol



Fuente: Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento, CDC.

Datos sobre el colesterol

- Tener niveles altos de colesterol en la sangre le pone a usted en riesgo de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en los Estados Unidos.
- Las personas con colesterol alto tienen aproximadamente el doble de riesgo de enfermedades cardíacas que las personas con niveles bajos.
- El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa. Su cuerpo necesita un poco de colesterol, pero si usted tiene mucho en la sangre se puede acumular en las paredes de las arterias, y causar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- 71 millones de adultos estadounidenses (33.5%) tienen alto nivel de lipoproteínas de baja densidad (LBD), o colesterol “malo”.¹
- Solo 1 de cada 3 adultos con colesterol LBD alto tiene controlada esta afección.¹
- y menos de la mitad que lo tiene alto recibe tratamiento.¹

- Reducir el nivel de colesterol puede disminuir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco, de necesitar cirugía de derivación coronaria o angioplastia y de morir de una enfermedad cardíaca.
- Hacer ejercicio, alimentarse de manera saludable y no fumar le ayudarán a prevenir el colesterol alto y a reducir sus niveles.
- El colesterol alto no tiene síntomas y por esta razón muchas personas no saben que lo tienen muy alto. Su médico puede hacerle un análisis de sangre sencillo para revisar sus niveles de colesterol. El Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol recomienda a los adultos que se examinen el colesterol cada cinco años.

Niveles de colesterol deseables²	
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL.
LDL (colesterol "malo")	Menos de 100 mg/dL
HDL (colesterol "bueno")	60 mg/dL o más.
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL

Esfuerzos de salud pública de los CDC

Million Hearts™

Million Hearts™ es una iniciativa público-privada nacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos que busca prevenir 1 millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares en un plazo hasta el 2017. La iniciativa, que está codirigida por los CDC y los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid, reúne a comunidades, profesionales de la salud, sistemas de salud, organizaciones sin ánimo de lucro, agencias federales y colaboradores del sector privado con el fin de mejorar la atención y ayudar a los estadounidenses a tomar decisiones saludables para su corazón.

Programa Nacional de Prevención de Enfermedades Cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares de los CDC

Desde 1998, los CDC han financiado las actividades de los departamentos de salud estatales destinadas a reducir la cantidad de personas con enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. En la actualidad reciben fondos los departamentos de salud de 41 estados y el Distrito de Columbia. El programa hace énfasis en las políticas y en la educación para promover una vida y condiciones de trabajo que sean saludables para el corazón y eviten los accidentes cerebrovasculares.

WISEWOMAN

Los CDC financiado 21 proyectos WISEWOMAN en 19 estados y dos organizaciones tribales. WISEWOMAN ayuda a las mujeres que carecen de seguro médico, o tienen cobertura insuficiente, para que reduzcan su riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades crónicas. El programa asiste a mujeres de 40 a 64 años en aspectos como mejorar su alimentación, realizar actividad física, entre otras conductas. WISEWOMAN también ofrece pruebas de colesterol y otros exámenes de detección.

Más información (en inglés y español)

Para obtener más información sobre el colesterol, visite los siguientes sitios web:

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Asociación Americana del Corazón](#)
- [Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre](#)

- [Tercer informe del Panel de Expertos en Detección, Evaluación y Tratamiento del Colesterol Sanguíneo Elevado en Adultos \(*Adult Treatment Panel III*\)](#)
- [Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento \(BRFSS\)](#)

Para saber más sobre los niveles de colesterol en los estadounidenses, consulte el informe anual de los CDC, [Health, United States](#).

Referencias

1. CDC. [Vital signs: prevalence, treatment, and control of high levels of low-density lipoprotein cholesterol](#). United States, 1999–2002 and 2005–2008. *MMWR*. 2011;60(4):109–14.
2. National Cholesterol Education Program. [Third Report of the National Cholesterol Education Program Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults \[PDF-114K\]](#). NIH Publication No. 01-3670. Bethesda, MD. National Heart, Lung, and Blood Institute. 2001.