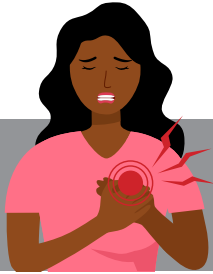


La Función del Colesterol LDL en Ataques Cardíacos y Ataques o Derrames Cerebrales Reiterados

75%

De acuerdo con una encuesta del 2023 de la American Heart Association junto con The Harris Poll, **de los sobrevivientes de un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral informó que tenía un nivel de colesterol alto.** SIN EMBARGO, MENOS DE LA MITAD (UN 49%) DE ELLOS PRIORIZAN LA DISMINUCIÓN DE ESTOS NIVELES.



Los niveles altos de colesterol “malo” o LDL pueden aumentar tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas. **Conocer tus cifras de LDL es especialmente importante después de haber sufrido un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.**

UN TOTAL DE 1 DE CADA 4 SOBREVIVIENTES DE UN ATAQUE CARDÍACO O UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL SUFRIRÁ UN SEGUNDO EVENTO.



Normalmente, los niveles de colesterol LDL alto no presentan síntomas, por lo que es importante que los controles con el asesoramiento de tu doctor.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR MI RIESGO?

Trabajar de manera cercana con tu doctor puede ayudarte a tomar decisiones médicas fundamentadas. Habla con tu doctor acerca de la elaboración de un plan de tratamiento que incluya los siguientes aspectos:

TOMA TUS MEDICAMENTOS

Siempre toma tus medicamentos según las indicaciones prescritas.

- Olvidar una dosis o no obtener un surtido puede causar problemas médicos graves.
- Establece una alarma diaria o utiliza un pastillero para ayudarte a recordar de tomar tus medicamentos de forma periódica.



CONTROLA LOS FACTORES DE RIESGO

Es importante controlar los factores de riesgo, como los niveles altos de colesterol LDL, la presión arterial alta y la diabetes mediante la revisión de tus cifras regularmente.

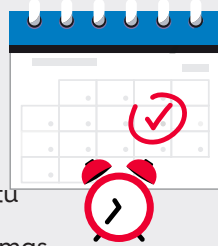
- Además, adoptar hábitos saludables como seguir una dieta balanceada, realizar actividad física, mantener un peso saludable, detener el consumo de tabaco, limitar el consumo de alcohol y dormir lo suficiente puede ayudar a reducir tu riesgo de sufrir otro evento.



ASISTE A LAS CONSULTAS DE SEGUIMIENTO

Esto ayuda a tu doctor en el seguimiento de tu estado de salud y recuperación.

- Prepara una lista de preguntas para tu doctor y una lista de todos tus medicamentos y suplementos que tomas.
- Llevar a un amigo o familiar de confianza puede ayudar.



OBTÉN APOYO

Obtener apoyo de tus seres queridos o de personas que hayan vivido lo mismo, puede ayudarte a lidiar con esto.

- Comunícate con otros sobrevivientes de un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral y cuidadores a través de la **Red de Apoyo** gratuita y en línea de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).



Si recientemente sufriste un evento cardíaco como un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral, participar en un programa de rehabilitación para dichos eventos puede ayudar a acelerar tu recuperación. **Pregúntale a tu doctor si asistir a un programa de rehabilitación es adecuado para ti.**



Habla con tu doctor acerca de cómo reducir tu riesgo de sufrir otro ataque cardíaco u otro ataque o derrame cerebral. **Obtén más información en heart.org/ldl**

Patrocinado con orgullo por Amgen.

AMGEN