

Mis valores de lípidos: ¿qué significan?

Controle sus valores de lípidos en la siguiente tabla. Compare sus valores con la tabla de la izquierda. Consulte a su médico sobre los valores que debería establecer como meta.

Colesterol total	¿Qué significa?
Menos de 200	Bien
200-239	Un poco alto
240 o más	Alto

Colesterol LDL	¿Qué significa?
Menos de 100	Muy bien
100-129	Bien
130-159	Un poco alto
160-189	Alto
190 o más	Muy alto

Colesterol HDL	¿Qué significa?
60 o más	Puede protegerlo de una enfermedad cardíaca
Menos de 40	Alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca

Triglicéridos	¿Qué significa?
Menos de 150	Normales
150-199	Un poco altos
200-499	Altos
500 o más	Muy altos

*Del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre).

	Fecha	Resultado	Meta
Colesterol total			
Colesterol LDL			
Colesterol HDL			
Triglicéridos			

- **El colesterol total** indica la cantidad de colesterol que hay en la sangre. Cuanto más alto es el valor, mayor es el riesgo que corre de sufrir una enfermedad cardíaca. Es posible que su médico le indique que reduzca este valor.
- **El colesterol LDL** es el "colesterol malo" que se adhiere a los vasos sanguíneos y bloquea el flujo de sangre. Es posible que su médico le indique que reduzca este valor.
- **El colesterol HDL** es el "colesterol bueno" que evita que el colesterol se adhiera a los vasos sanguíneos. Es posible que su médico le indique que aumente este valor.
- **Los triglicéridos** son un tipo de grasa que se transporta a través de la sangre. La existencia de un nivel de triglicéridos alto podría indicar que existe una enfermedad cardíaca. Es posible que su médico le indique que reduzca este valor.

