



Guía de tu Perfil Lipídico

El colesterol alto no da síntomas — por eso hay que medirlo, no esperar a sentirlo.

LDL vs. HDL

El **LDL** ("colesterol malo") se deposita en las arterias. El **HDL** ("colesterol bueno") es protector. Colesterol total deseable: menor a 200 mg/dL.

Tu categoría de riesgo	Meta de LDL
Sin factores de riesgo	~116 mg/dL
Riesgo moderado	~100 mg/dL
Riesgo alto	menor a 70 mg/dL
Riesgo muy alto	menor a 55 mg/dL*

El horario de tu estatina

Acción corta (simvastatina, lovastatina, pravastatina):
tómala en la noche.

Acción prolongada (atorvastatina, rosuvastatina):
cualquier hora, con constancia.

Cuándo consultar

Si nunca te has hecho un perfil lipídico y tienes 40+ años.

Antecedentes familiares de infarto o ictus temprano.

Dolor muscular tras iniciar una estatina — repórtalo, no la suspendas solo.