



Terapia con estatinas

Cómo prevenir ataques cardíacos y cerebrales

Si usted está en riesgo de tener una enfermedad del corazón (cardiovascular) o ya tuvo un ataque cardíaco, tomar un medicamento de estatinas todos los días puede ayudar a protegerle. De acuerdo con las investigaciones, esto puede reducir significativamente sus probabilidades de tener un ataque cardíaco y morir a causa de un ataque cardíaco o cerebral. Pregúntele a su médico cuál es su riesgo de tener una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años.

¿Cómo ayudan las estatinas con las enfermedades del corazón?

Probablemente ya sabe que las estatinas ayudan a manejar los niveles de colesterol en la sangre. También benefician al corazón y los vasos sanguíneos de otras maneras.

Las estatinas pueden:

- Reducir el nivel de lipoproteínas de baja densidad (*low-density lipoproteins*, LDL) o colesterol malo. Esto ayuda a reducir o prevenir la aterosclerosis (vasos sanguíneos estrechados u obstruidos).
- Aumentar el nivel de lipoproteínas de alta densidad (*high-density lipoprotein*, HDL) o colesterol bueno. Esto ayuda a reducir el nivel de LDL.
- Reducir el nivel de triglicéridos (otra sustancia grasosa que afecta la enfermedad del corazón).

Tomar estatinas también puede ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre y la inflamación de los vasos sanguíneos.

Aunque es importante tomarlas, las estatinas solas no son suficientes para prevenir los ataques cardíacos y cerebrales. Muchos pacientes toman otros medicamentos. Pregúntele a su médico que otros medicamentos puede tomar para prevenir la enfermedad cardíaca.

¿Qué problemas podría tener si tomo estatinas?

La mayoría de las personas experimenta pocos efectos secundarios o ninguno de tomar estatinas. Algunas tienen malestar estomacal leve, gases, estreñimiento, dolor de estómago (abdominal) o calambres musculares leves. Si tiene efectos secundarios, consulte con su médico si se puede cambiar la dosis o el tipo de estatina. A menudo, con esto se soluciona el problema.

El dolor muscular grave (rabdomiólisis) es muy poco común. Si presenta dolor muscular grave, debilidad u orina de color marrón, comuníquese inmediatamente con su médico.

La mayoría de las personas no desarrolla problemas en el hígado mientras toma estatinas. Los pacientes que toman estatinas se hacen análisis de sangre con regularidad para revisar el funcionamiento del hígado.

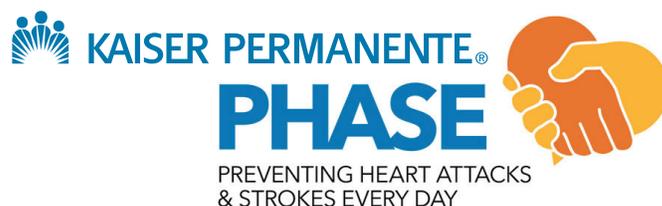
Para reducir las probabilidades de tener efectos secundarios, puede hacer lo siguiente:

- Evite comer toronjas o beber jugo de toronja.
- No tome más de dos bebidas alcohólicas por día (si es hombre) o más de una por día (si es mujer), o no tome ninguna bebida alcohólica. Una bebida equivale a 12 oz (350 ml) de cerveza, 4 oz (120 ml) de vino o 1 oz (30 ml) de un licor fuerte, como brandy, ginebra o vodka. (Si es una persona transgénero, considere su sexo al nacer).

No tome estatinas en los siguientes casos:

- Si está o podría quedar en embarazo. Las estatinas pueden causar defectos congénitos.
- Si tiene daño grave en los riñones o en el hígado.

Antes de hacerse una cirugía o recibir un tratamiento dental o de emergencia, dígame al profesional clínico de salud que toma estatinas.



¿Cómo se adaptan las estatinas y otros medicamentos a mi plan de tratamiento de salud del corazón?

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Elegir opciones saludables para el corazón es igual de importante. Esto incluye llevar una alimentación saludable, hacer 30 minutos de actividad física por día y manejar el estrés. Junto con su médico, creará un plan de vida saludable para el corazón. Además, si tiene diabetes, no olvide manejar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué debo saber sobre cómo tomar estatinas?

Es importante que tome las estatinas de manera constante y según las indicaciones de su médico. No suspenda la terapia sin antes hablar con su médico. Si deja de tomar las estatinas, puede aumentar su riesgo de problemas cardiovasculares. Además, dígame a su médico si tiene dificultad para recordar cuándo tomar los medicamentos.

Es probable que necesite seguir tomando estatinas durante toda su vida. Verifique con su médico si los medicamentos y la dosis son apropiados para usted.

Use este cuadro para saber cuándo y cómo tomar el tipo de estatina que se le recetó.

Otros recursos

- Ingrese a nuestro sitio web, kp.org/mydoctor (cambie el idioma a español).
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud local para obtener libros, videos, clases y recursos adicionales.
- Si su pareja o cónyuge le golpea, lesiona o amenaza, esto puede afectar gravemente su salud. Hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica, al 1-800-799-7233 o visite thehotline.org (cambie el idioma a español).

¿Cómo debo tomar los medicamentos de estatinas

Medicamento	Dosis	Pastilla(s)	Total por día	Cuándo se toma
• simvastatina (Zocor):	_____ mg	_____	_____ mg	Antes de irse a dormir
• atorvastatina (Lipitor):	_____ mg	_____	_____ mg	En cualquier momento del día
• lovastatina (Mevacor):	_____ mg	_____	_____ mg	Con la cena
• pravastatina (Pravachol):	_____ mg	_____	_____ mg	Antes de irse a dormir
• fluvastatina (Lescol):	_____ mg	_____	_____ mg	Noche
• rosuvastatina (Crestor):	_____ mg	_____	_____ mg	En cualquier momento del día

Si no puede pagar los medicamentos, tal vez sea elegible para recibir asistencia financiera. Hable con su farmacéutico de Kaiser Permanente o llame al Programa de Asistencia Financiera para Gastos Médicos (Medical Financial Assistance Program), al 1-866-399-7696.

Si su médico o farmacéutico lo recomiendan, lleve un brazalete de MedicAlert u otra identificación sobre los medicamentos que toma. Para obtener información, llame al 1-888-663-4298 o visite MedicAlert.org (en inglés).

También puede llevar con usted una tarjeta personal con el registro de los medicamentos (tarjeta de bolsillo) actualizada. Incluya información sobre las alergias que tenga a medicamentos o alimentos, y sobre los medicamentos de venta libre, productos herbales, vitaminas o suplementos que tome.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.