



TOME LO QUE NECESITE

PARA PREVENIR INFARTOS Y DERRAMES CEREBRALES



¿Tiene usted?

- Diabetes
- Enfermedad arterial periférica
- Enfermedad del corazón
- Enfermedad renal crónica
- Derrame cerebral
- Aneurisma aórtico abdominal

Estas condiciones son causadas por la arteriosclerosis o pueden llegar a producir la misma, la cual aparece cuando depósitos de grasa llamados placas se acumulan en las paredes arteriales. Con el tiempo, esta condición puede hacer más pequeño el espacio dentro de la arteria y endurecer las paredes de los vasos sanguíneos.

Esto puede dificultar que la sangre y el oxígeno fluyan a través de ellos. La arteriosclerosis puede llegar a producir un derrame cerebral o un ataque al corazón. Esta falta de sangre y de oxígeno puede causar dolor de pecho (angina) o un ataque cardíaco.

Con frecuencia, las placas se vuelven inestables y se sueltan. Cuando ocurre esto, se forma un coágulo en el área lesionada. El coágulo puede bloquear el flujo de sangre. Si se obstruye la arteria que lleva sangre al cerebro, se produce un derrame cerebral. Si se obstruye la arteria que va al corazón, se produce un ataque cardíaco.

Otros factores de riesgo o causas de la arteriosclerosis:

- fumar
- tener exceso de peso
- no tener suficiente actividad física
- colesterol alto
- presión alta

Factores de riesgo que no se pueden cambiar:

- historia familiar de enfermedades cardíacas
- envejecimiento (a medida que se envejece, aumenta el riesgo)

Las buenas noticias son que hay formas de tratar la arteriosclerosis y

de reducir sus posibilidades de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón:

Tome alguno o todos estos medicamentos preventivos:

1. Aspirina
2. Estatina
3. Inhibidores ACE
4. Bloqueadores beta

Hable con su profesional del cuidado de salud para saber si algunos o todos estos medicamentos son apropiados para usted.

Escoja un estilo de vida saludable:

- Siga una dieta baja en grasas y alta en fibras.
- Haga 30 minutos o más de actividad física en la mayor parte de los días de la semana.
- Mantenga un peso saludable.
- Si fuma, deje de fumar.

¿Qué está haciendo usted para cuidar su salud?

1. _____
2. _____
3. _____

Para entender sus medicamentos

Es importante entender cómo funcionan sus medicamentos, los posibles efectos secundarios y cuándo y cómo debe tomarlos. La mayoría de la gente tiene preguntas o preocupaciones sobre los medicamentos que ya están tomando o que están empezando a tomar. Hable con su equipo de atención médica para saber más sobre sus medicamentos. A continuación hay algunas preguntas importantes que puede hacer:

- ¿Por qué estoy tomando este medicamento?
- ¿Cuándo y cómo debo tomar este medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- Si noto algún efecto secundario, ¿qué debo hacer?
- Otras preguntas: _____

Al tomar otros medicamentos

Sea cuidadoso con los medicamentos que no requieren receta y con los suplementos de hierbas o para perder peso. Lea las etiquetas cuidadosamente, tanto en el envase como en las cajas. Algunos medicamentos que no requieren receta, incluyen advertencias que dicen que no deben ser usados por personas a riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Hágale saber a su profesional del cuidado de salud si usted está tomando alguno de estos medicamentos que no requieren receta.

| Medicamento | Mi plan (Complételo con su profesional de salud.) |
|--|--|
| <p>Inhibidores ACE* Los inhibidores ACE bajan la presión arterial haciendo que los vasos sanguíneos se relajen y se agranden. Esto aumenta el suministro de sangre y oxígeno al corazón y lo ayuda a latir más fácilmente. Otros nombres: Lisinopil (Prinivil, Zestril), Captopril (Capoten). * Enzima convertidora de angiotensina</p> | <p>¿Debo tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ ¿Cuánto debo tomar? (dosis): ¿Cuántas veces debo tomarlo?:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p> |
| <p>Bloqueadores beta Los bloqueadores beta reducen la cantidad de trabajo del corazón, relajando el músculo cardíaco y disminuyendo el ritmo del corazón. Esto le permite al corazón bombear la sangre más fácilmente. Los bloqueadores beta se usan para tratar la presión alta, la insuficiencia cardíaca, la arritmia cardíaca, las arterias coronarias bloqueadas y la angina Otros nombres: Atenolol (Tenormin), Metoprolol (Lopressor).</p> | <p>¿Debo tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ ¿Cuánto debo tomar? (dosis): ¿Cuántas veces debo tomarlo?:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p> |
| <p>Aspirina La aspirina reduce las células sanguíneas pegajosas, llamadas plaquetas. Esto disminuye las posibilidades de que se junten, formando un coágulo sanguíneo. Los coágulos pueden causar una obstrucción en las arterias y llegar a producir un ataque al corazón o un derrame cerebral.</p> | <p>¿Debo tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ ¿Cuánto debo tomar? (dosis): ¿Cuántas veces debo tomarlo?:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p> |
| <p>Estatina Las estatinas actúan para bajar el colesterol LDL (colesterol malo), que se acumula en las paredes arteriales, haciéndolas más angostas. También aumentan su HDL (colesterol bueno), reduce los triglicéridos y puede ayudar a evitar la formación de coágulos de sangre e inflamación dentro de las arterias. Otros nombres: Lovastatin (Mevacor), Simvastatin (Zocor).</p> | <p>¿Debo tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ ¿Cuánto debo tomar? (dosis): ¿Cuántas veces debo tomarlo?:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p> |

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.