

Terapia con estatina: previene infartos y derrames cerebrales



Si está en riesgo de llegar a tener una enfermedad al corazón, o incluso si ya ha sufrido un ataque al corazón, el tomar una estatina diariamente puede ayudarle a mantenerse en buena salud. Las personas que toman estatina diariamente tienen menos probabilidad de tener ataques al corazón o de morir de un infarto o de un derrame cerebral.

¿Cómo ayudan las estatinas con las enfermedades del corazón?

La mayoría de las personas piensan que las estatinas son sólo para disminuir el colesterol, pero son también una medicina muy efectiva para el corazón y vasos sanguíneos.

Las estatinas sirven para bajar el colesterol LDL (colesterol malo) que se acumula en las paredes de las arterias, haciéndolas más estrechas. También aumentan el HDL (colesterol bueno), reduce los triglicéridos y puede ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre e inflamación dentro de las arterias.

Aunque tomar estatina por su cuenta no es suficiente para prevenir los ataques cardíacos y los derrames cerebrales, es una parte importante de su tratamiento médico. Es común tomar otros medicamentos además de estatina para ayudar a protegerse contra un infarto o contra un derrame cerebral. Pídale a su profesional del cuidado de salud más información sobre los medicamentos que puedan ayudarlo.

¿Qué problemas podría tener yo al tomar estatina?

La mayoría de las personas que toman este medicamento notan pocos o ningún efecto secundario. Algunas personas notan un leve malestar de estómago, gases, estreñimiento, dolor abdominal o calambres.

Los dolores severos musculares (o rabdomiolisis) son efectos secundarios poco común que les sucede a muy pocas personas que usan estatinas. Si nota dolores musculares severos, debilidad extrema, o tiene orina de color marrón, contacte inmediatamente a su profesional del cuidado de salud.

Para reducir el riesgo de tener problemas al tomar estatina:

- Evite comer toronjas o tomar jugo de toronja.
- Si decide tomar alcohol, hágalo con moderación (dos porciones diarias para un hombre y una para una mujer). Una porción equivale a 12 oz de cerveza; 4 oz de vino o 1.5 oz de licor fuerte, tal como coñac, ginebra o vodka.

- **No tome** estatina si está embarazada o puede llegar a quedar embarazada en el futuro.
- Evite tomar estatina si tiene un daño severo del hígado o de los riñones.

Su doctor u otro profesional del cuidado de salud (por ejemplo un Administrador de cuidado de salud) puede pedirle que deje de tomar estatina una semana o dos antes de someterse a una cirugía o trabajo dental. Pregunte a su doctor o dentista cuándo es seguro para usted volver a comenzar su terapia de estatina.

¿Puede aumentar mi riesgo de tener irritación del hígado si tomo estatinas?

La mayoría de las personas que toman estatinas no desarrollan problemas de hígado. Periódicamente se realizan análisis de sangre para comprobar el funcionamiento de su hígado.

¿Qué lugar tienen los medicamentos (en general) en mi plan de tratamiento?

Aunque los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento, no reemplazan una alimentación saludable, ni la actividad física regular ni el manejo del estrés. Si su doctor le ha recetado

Las “estatinas” son un grupo de medicamentos que bajan el colesterol que incluyen:

- Lovastatina (Mevacor)
- Simvastatina (Zocor)

medicamentos, es importante que los tome como se le indica. No deje de tomarlos sin antes consultar con su doctor. Si está notando efectos secundarios, su doctor podría cambiar el medicamento o la dosis para prevenir estos efectos. Es probable que tenga que tomar estos medicamentos por el resto de su vida, por lo tanto, trabaje con su doctor para asegurarse de que esté tomando la medicina y la dosis correcta para usted.

¿Qué necesito saber sobre mis medicamentos?

Antes de salir de la clínica, tómese el tiempo necesario para consultar con su doctor o con un miembro de su equipo de atención médica sobre sus medicamentos:

- ¿Por qué los estoy tomando?
- ¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo tomarlos?
- ¿Hay alguna indicación especial para tomar este medicamento en particular?
- ¿Debo tomar algún medicamento sólo con las comidas?
- ¿Hay actividades que debo evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué tipo de efectos secundarios puedo tener y qué síntomas debo tener en cuenta?
- ¿Hay algún modo de evitar los efectos secundarios?

¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?

Asegúrese de decirle a su profesional del cuidado de salud si tiene alguna razón para que no pueda tomar alguno de los medicamentos recetados. También hágale saber si tiene algún problema para recordar cuándo tomar sus medicamentos.

¿Cómo puedo recordarme de tomar mis medicamentos?

Todos nos esforzamos por recordar las cosas que no hacemos regularmente. Hay varias maneras que nos ayudan a recordar.

- Haga una gráfica simple y colóquela en un lugar visible donde la pueda ver todos los días, tal como en el espejo del baño.
- Ajuste un reloj despertador o un reloj de pulsera que suene para recordarle.
- Establezca una rutina diaria para tomar sus medicamentos, como por ejemplo al ir a acostarse, a la hora de las comidas o al comienzo de un programa de TV, tal como las noticias de la noche.
- Use un pastillero que tenga siete secciones, cada una de ellas por un día de la semana.
- Anote sus medicamentos en una tarjeta de bolsillo o calendario.
- ¿Puede pensar en otras maneras para recordarse? _____

¿Qué más puedo hacer para administrar mis medicamentos?

- Lleve una tarjeta personal de registro de medicamentos (tarjeta de bolsillo) con usted y manténgala actualizada. Incluya cualquier alergia a alimentos o medicinas que pueda tener y cualquier medica-

mento no recetado, hierbas, vitaminas o suplementos que esté tomando.

- Revise regularmente su tarjeta de registro de medicamentos con su profesional del cuidado de salud, incluido su dentista.
- Cuando compre algún nuevo medicamento, incluidos los que no requieren receta, pídale al farmacéutico que verifique si hay alguna interacción potencial con sus medicamentos actuales.
- Rellene sus medicamentos por lo menos una o dos semanas antes de que se le acaben.
- Si un profesional de la salud lo recomienda, lleve con usted alguna forma de identificación médica como por ejemplo una pulsera de Alerta médica. Para más información, llame al 1-888-633-4298, o vaya a MedicAlert.org.

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.