



TERAPIA CON ASPIRINA

PREVENCIÓN DE ATAQUES CARDÍACOS Y DERRAMES CEREBRALES

Las personas que toman aspirina todos los días son mucho menos propensas a padecer o a morir de un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Si tiene riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, o incluso si ya ha tenido un ataque cardíaco, tomar una aspirina por día puede ayudarlo a mantenerse saludable. Las personas que toman aspirina todos los días son mucho menos propensas a padecer o a morir de un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

¿Cómo ayuda la aspirina a prevenir enfermedades cardiovasculares?

La mayoría de las personas creen que la aspirina sirve sólo para malestares y dolores, pero también es muy buena para el corazón y los vasos sanguíneos. Hace que los glóbulos (llamados plaquetas) sean menos pegajosos, por lo que no se aglutinan, no forman coágulos ni se adhieren a las paredes de las arterias, lo que hace que el espacio en éstas sea más estrecho. Aunque la aspirina sola no puede prevenir enfermedades cardiovasculares ni derrames cerebrales, es una parte importante del tratamiento médico.

¿Qué problemas podría tener por tomar aspirinas?

La mayoría de las personas que toman aspirinas no tienen ningún problema. Algunas otras tienen:

- Irritación estomacal
- Náuseas y vómitos
- Indigestión y acidez estomacal
- Hambre voraz
- Dolor abdominal
- Heces negras o con sangre (las heces negras son un indicio de sangrado)

La aspirina puede provocar un mayor sangrado de lo normal luego de una intervención quirúrgica o de un trabajo dental. Es posible que el médico u otro profesional del cuidado de la salud le soliciten que deje de tomar aspirina aproximadamente una semana antes de someterse a una intervención quirúrgica o a un trabajo dental. Consulte a su médico o dentista cuándo es seguro retomar la terapia con aspirina.

¿Qué debo hacer para reducir el riesgo de tener problemas?

- Tome aspirinas recubiertas para reducir la irritación estomacal. Busque aspirinas de baja dosis con capa entérica de 81 mg.
- Tome la aspirina junto con algún alimento.

¿Tomar aspirina puede aumentar las posibilidades de tener un derrame cerebral?

La aspirina disminuye el riesgo de derrame cerebral si tiene alguna enfermedad cardiovascular o si tiene un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Aunque la mayoría de los derrames cerebrales son provocados por un coágulo, algunos estudios indican que las personas que toman aspirina en forma regular pueden tener un riesgo algo mayor de tener un derrame cerebral provocado por hemorragias (derrame cerebral hemorrágico).

¿Cuántas aspirinas debo tomar?

La dosis recomendada es 81 a 325 miligramos (una tableta de baja dosis o en dosis para adultos) de aspirina común o con capa entérica una vez al día junto con alguna comida. No comience a tomar aspirina todos los días sin consultar primero con el médico.

¿Qué papel cumplen los medicamentos en el plan de tratamiento?

Aunque los medicamentos son una parte importante del plan de tratamiento, no sustituyen la dieta saludable, la actividad física regular y el control del estrés.

Si el médico le receta medicamentos, es importante que los tome según lo indicado. No deje de tomarlos sin consultar primero con el médico.

Comprensión de sus medicaciones

Cómo entender a los medicamentos

Si sufre efectos secundarios, el médico puede cambiarle el medicamento o la dosis para evitarlos. Es posible que deba tomar este medicamento por el resto de su vida, por eso, consulte con el médico para asegurarse de estar tomando el medicamento y la dosis adecuados para usted.

¿Qué debo saber acerca de los medicamentos?

Antes de abandonar la clínica, tómese un momento para preguntarle al médico o miembro del equipo de cuidados de la salud acerca de los medicamentos. Pregunte:

- ¿Por qué los tomo?
- ¿Cada cuánto y durante cuánto tiempo debo tomarlos?
- ¿Hay alguna indicación especial para tomar este medicamento?
- ¿Siempre debo tomar los medicamentos junto con las comidas?
- ¿Debo evitar alguna actividad mientras tomo algún medicamento?
- ¿Qué tipo de efectos secundarios podría llegar a tener? ¿Qué síntomas debo esperar?
- ¿Cómo puedo evitar los efectos secundarios?

¿Cómo puedo acordarme de tomar los medicamentos?

A todos nos cuesta adaptarnos a nuevas rutinas en nuestras vidas. Estos consejos funcionaron con otras

personas; quizás puedan ayudarlo a usted también.

- Haga un cuadro simple y péguelo en un lugar visible donde pueda verlo todos los días, como el espejo del baño.
- Utilice la alarma del reloj o computadora como recordatorio.
- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días: antes de acostarse, a la hora de comer o al principio del programa de televisión que mira todos los días, como el noticiero de la noche.
- Use un pastillero con siete divisiones, una para cada día de la semana.
- Registre los medicamentos en una tarjeta de bolsillo o un calendario.
- ¿Se le ocurren otras ideas?

¿Qué más podría hacer para administrar los medicamentos?

- Tómelos a la misma hora todos los días: _____.
- Tenga siempre con usted una tarjeta de registro (tarjeta de bolsillo) de los medicamentos y manténgala al día. Incluya todas las alergias a medicamentos o alimentos que tenga y todo otro medicamento de venta libre o sin receta médica, hierbas o complementos que esté tomando.
- Controle la tarjeta de registro de medicamentos en forma regular con un profesional del cuidado de la salud, incluido el dentista.

- Cuando compre algún medicamento nuevo, incluidos los medicamentos de venta libre, consulte con el farmacéutico para controlar si interactúa con los medicamentos que está tomando.
- Reponga los medicamentos al menos una o dos semanas antes de que se le acaben. Las reposiciones pueden tramitarse por teléfono, a través de nuestro sitio web o en persona en la farmacia. Pueden entregarse a domicilio por correo sin cargo adicional.
- Si un profesional del cuidado de la salud lo aconseja, lleve algún tipo de identificación médica como una pulsera Medic Alert. Para obtener más información, llame al 1-888-633-4298 o visite MedicAlert.org.
- ¿Cómo puedo evitar los efectos secundarios?

Recursos adicionales

- Conéctese con nuestro sitio Web en kp.org para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud, etc.
- Consulte *La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

Esta información no intenta diagnosticar ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico. Para obtener más información o realizar preguntas sobre la medicación, consulte a su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.