



TERAPIA CON ESTATINA: PREVIENE INFARTOS Y DERRAMES CEREBRALES

Si está a 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 los 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 equipo de cuidado de salud más información sobre otros 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 estomacal, gases, estreñimiento, dolor abdominal o calambres.

Los dolores severos musculares (o rabdomiolisis) son un efecto secundario poco común que le 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 estatinas:

- Evite comer toronjas o tomar jugo de toronja.
- Si decide tomar alcohol, hágalo con moderación (dos bebidas diarias para un hombre y una para una mujer). Una bebida 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 estatinas si está embarazada o puede llegar a quedar embarazada en el futuro por el riesgo de defectos de nacimiento.
- Evite tomar estatinas si tiene un daño severo del hígado o de los riñones.

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

La mayoría de las personas que toman estatinas no desarrollan problemas del hígado. Periódicamente se realizan análisis de sangre para monitorear 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 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

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

- Lovastatina (Mevacor)
- Simvastatina (Zocor)

Entienda sus medicamentos

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. Si piensa que no cuenta con los medios para adquirir sus medicamentos, puede que haya ayuda financiera disponible. Para informarse sobre esto, hable con su farmacéutico o llame al Programa de asistencia financiera para gastos médicos (Medical Financial Assistance Program, MFAP) al teléfono 1-866-399-7696.

¿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 cuidado de salud sobre sus medicamentos:

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

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 farmacéutica.

¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?

Asegúrese de decirle a su doctor si tiene alguna razón para que no pueda tomar alguno de los medicamentos recetados. También, dígame a su doctor 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 medicamento no recetado, hierbas, o suplementos que esté tomando.
- Revise regularmente su tarjeta de registro de medicamentos con profesional del cuidado de salud, incluido su dentista.
- Cuando compre algún nuevo medicamento, incluidos los que no requieren receta, pídale al farmacéutico que revise para ver si hay alguna interacción potencial con sus medicamentos actuales.
- Vuelva a surtir sus medicamentos por lo menos una o dos semanas antes de que se le acaben. Puede pedirlos por teléfono o en línea a través de nuestro sitio Web o en persona en la farmacia. Su receta se le puede entregar a casa por correo sin costo extra.
- 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.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Visite el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.