

Las estatinas

¿Qué son las estatinas?

Las estatinas son una clase de medicamentos recetados que reducen el colesterol “malo” (LDL) y aumentan el colesterol “bueno” (HDL). Hay varios tipos de estatinas disponibles. Algunos ejemplos incluyen la lovastatina (Mevacor), pravastatina (Pravachol), simvastatina (Zocor), atorvastatina (Lipitor), rosuvastatina (Crestor), pitavastatina (Livalo) y fluvastatina (Lescol). También existen algunos medicamentos combinados tales como la simvastatina/ezetimiba (Vytorin) y otros. Su médico le recomendará un medicamento específico según su situación médica particular. Las estatinas siempre deben acompañarse con ejercicio y una dieta saludable para el corazón (consulte la página 2).

¿Qué hacen?

Las estatinas obstruyen una enzima que está relacionada con la manera en que el cuerpo produce colesterol. La obstrucción de esta enzima ayuda a su cuerpo a lograr un mejor equilibrio entre el colesterol “malo” (LDL) y el colesterol “bueno” (HDL). Su médico puede verificar su colesterol haciendo pruebas sencillas de laboratorio.

¿Por qué es importante este medicamento para mi salud?

- **El colesterol anormal es un factor de riesgo que lo hace más propenso a sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.** El colesterol “malo” (colesterol LDL) puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos y obstruir el flujo sanguíneo.
- **El uso de las estatinas, acompañado de una dieta saludable para el corazón y de ejercicio, constituye una de las maneras más eficaces para reducir el colesterol “malo”.** Los estudios han demostrado que las estatinas pueden disminuir sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco hasta en un 37 por ciento.
- Si su médico le receta estatinas, con frecuencia es debido a que una prueba de laboratorio ha mostrado que su colesterol es anormal. También pueden recetarse, independientemente de su nivel de colesterol inicial, si usted padece de diabetes o otras condiciones crónicas determinadas, o si ha sufrido un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.



Las estatinas son medicamentos que reducen el colesterol “malo” (LDL) y aumentan el colesterol “bueno” (HDL).

La terapia con estatinas funciona mejor cuando se combina con una dieta saludable para el corazón y un programa de ejercicios.

Pautas para la administración de las estatinas

Siempre debe seguir las indicaciones específicas de su médico para la administración de cualquier medicamento, incluidas las estatinas. Sin embargo, hay algunas reglas generales que probablemente aplicarán para usted:

- **Antes de comenzar a tomar una estatina (y mientras la está tomando), siga una dieta que le ayude a reducir el colesterol** (consulte la página 2).
- **Asegúrese de informarle a su médico sobre cualquier otro medicamento que tome para su salud**, como vitaminas, suplementos herbarios, u otros medicamentos de venta libre o recetados.
- **Infórmele a su médico si tiene antecedentes clínicos de problemas del hígado.** El hígado degrada las estatinas en el cuerpo. En ocasiones quizá se necesiten pruebas de la función hepática mientras está tomando estatinas.
- **Tómelas exactamente como se le indique.** La mayoría de las estatinas deben tomarse una vez al día por la noche. Si olvida tomar una dosis, tómela tan pronto como lo recuerde. Si ya es hora de su próxima dosis, simplemente tome la cantidad habitual. No duplique la dosis.
- **Infórmele a su médico sobre cualquier efecto secundario que observe.** Consulte la página 2.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Por lo general, las personas pueden tomar estatinas sin presentar ningún problema, pero algunos efectos secundarios pueden ocurrir en algunas personas.

- **En ocasiones, las estatinas pueden causar irritación o dolor muscular.** Si observa esto después de comenzar a tomar estatinas, infórmeselo a su médico. Su médico puede cambiar la dosis, cambiar la frecuencia de la dosis o recetarle otra estatina.
- **Las estatinas pueden interactuar con otros medicamentos utilizados para tratar enfermedades cardiovasculares.** Cada vez que consulte a un médico diferente, asegúrese de que sepa que usted está tomando estatinas.
- **Las estatinas pueden afectar la función del hígado.** Infórmele siempre a su médico si tiene antecedentes clínicos de problemas del hígado.

Cuándo llamar o visitar a su médico

Comuníquese con su médico en los siguientes casos:

- Si tiene preguntas sobre cómo tomar su medicamento.
- Si está pensando en dejar de tomar su medicamento (Nunca deje de tomarlo sin antes consultarlo con su médico.)
- Si tiene nuevos dolores o nuevas irritaciones musculares.

Mi medicamento

Nombre: _____

Dosis (mg por píldora): _____

Qué cantidad tomar/cuándo tomarlo: _____

Otras instrucciones: _____

Otras maneras de ayudarle a reducir su colesterol

Antes de comenzar a tomar estatinas y mientras las esté tomando, usted también debe hacer su dieta y ejercicios para que le ayuden a reducir el colesterol.

- **Inicie o continúe un programa de ejercicios.** Si necesita asesoría, hable con su médico. Cualquier tipo de actividad física es mejor que nada; está bien comenzar con actividad ligera si la aumenta con el tiempo.
- **Haga una dieta saludable para el corazón.** Consulte el Centro de Nutrición de la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association en inglés) ingresando a www.heart.org o pídale a su médico una copia del folleto de Intermountain Nutrición para un corazón saludable. Éstos son algunos consejos:
 - **Consuma muchas frutas y verduras.** En una comida típica, la mitad de su plato debe estar compuesto de frutas o verduras.
 - **Consuma más cereales integrales.** Algunos ejemplos incluyen pan integral, fideos de trigo integral y arroz integral.
 - **Elija proteínas saludables para el corazón.** Éstas incluyen pescado y mariscos, pollo y pavo sin piel, nueces, frijoles y productos de soya.
 - **Elija grasas y aceites no saturados.** La grasa no saturada es líquida a temperatura ambiente y proviene principalmente de fuentes vegetales. Algunos ejemplos incluyen aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuete, aceites vegetales y aguacates (avocados).
 - **Elija productos lácteos bajos en grasa.** Consuma productos con 1 por ciento o menos de grasas.

Statins