

# La diabetes y los medicamentos con estatinas

## ¿Qué es un medicamento con estatinas y por qué lo necesito?

Los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares son las causas más comunes de muerte entre las personas con diabetes.

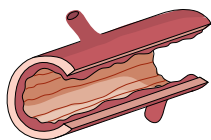
Las **estatinas** son medicamentos con receta que pueden ayudar a prevenir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular, ya que reducen la cantidad de **colesterol** que produce su cuerpo.

Demasiada cantidad de colesterol en la sangre puede causar **ateroesclerosis**. Es una acumulación de **placa** peligrosa en las paredes de sus arterias. Si una porción de placa se desprende puede causar un coágulo de sangre o bloqueo en su arteria, lo cual detendrá el flujo de sangre. Si la sangre obstruye una arteria del corazón puede producirse un ataque al corazón. Si esto sucede en el cerebro se produce un accidente cerebrovascular.

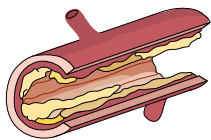
### Arterias no sanas

Una arteria o vaso sanguíneo no sano en su cuerpo contiene colesterol, grasa y otros materiales que pueden reducir y limitar el flujo de sangre.

- 1 La placa se acumula, lo que provoca cicatrización de la pared de la arteria. Esto hace que la placa se adhiera.

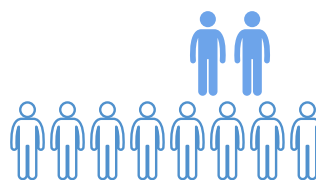
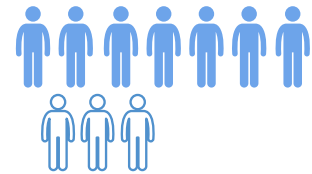


- 2 A medida que la placa se acumula en la pared de la arteria, disminuye o bloquea el flujo de sangre. Esto puede ponerle en riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.



## ¿Cuáles son los beneficios de las estatinas?

Casi 7 de cada 10 adultos con diabetes mueren a causa de una enfermedad cardíaca.



Casi 2 de cada 10 adultos con diabetes mueren por accidente cerebrovascular.

**Incluso si usted no tiene aterosclerosis o colesterol elevado**, las personas con diabetes que toman estatinas corren menos riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular o tener problemas con los vasos sanguíneos.



**Menor riesgo de tener un accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca**



**= 30% Menos colesterol**

Tomar estatinas puede reducir el colesterol en un 30 % o más.

Una vez que empiece a tomar una estatina, deberá continuar tomándola para mantener estos beneficios.

Hable con su proveedor de atención médica antes de dejar de tomar estatinas o cualquier otro medicamento con receta.

Su proveedor de atención médica elegirá una estatina y el nivel de dosis adecuados para usted.



**= Beneficios continuos**

## ¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios de las estatinas?

La mayoría de las personas pueden tomar estatinas sin ningún problema. Los beneficios de tomar estatinas son mayores que los riesgos. Algunos efectos secundarios son:

- **Sensibilidad o dolor muscular.** Aproximadamente, 5 de cada 100 personas pueden presentar este efecto secundario. Dependiendo de la persona, el dolor puede ser leve a intenso y, a menudo, se presenta en las piernas. Si presenta sensibilidad o dolor muscular, hable con su médico.
- **Aumento del nivel de azúcar en la sangre.** Tomar estatinas puede aumentar ligeramente su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Aproximadamente, 1 de cada 225 personas puede presentar este efecto secundario. Esta cantidad es pequeña y no afecta el manejo de su diabetes. **Los beneficios de tomar estatinas son mayores que el riesgo de aumento de la glucosa en la sangre.**
- **Cambios en la función hepática.** Estos cambios son raros (aproximadamente, 2 de cada 100 personas presentan cambios) y son reversibles. Su proveedor de atención médica puede hacer un seguimiento de la salud de su hígado.
- **Diarrea.** Aproximadamente 10 de cada 100 personas pueden presentar este efecto secundario. Esto desaparece después de algunas semanas de uso continuo.
- **Problemas al combinar las estatinas con otros medicamentos.** Para evitar las reacciones con otros medicamentos, informe a su proveedor de atención médica acerca de todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos con y sin receta, vitaminas, suplementos, minerales y productos a base de hierbas.

Si está preocupado sobre los efectos secundarios, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica.

## ¿Qué tipos de medicamentos con estatinas están disponibles?

Existen varios medicamentos diferentes con estatinas. Algunos ejemplos son:

- **Atorvastatina** (Lipitor)
- **Rosuvastatina** (Crestor)
- **Simvastatina** (Zocor)
- **Pravastatina** (Pravachol)

Su médico le recomendará un medicamento según su situación específica.

Para obtener más información sobre las estatinas y la diabetes, visite:

[www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease--diabetes](http://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease--diabetes)

### Lo que usted puede hacer

Puede ayudar a reducir sus niveles de colesterol al hacer algunos cambios simples cada día. La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda:

- Hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana
- Comer abundante cantidad de vegetales y frutas
- Elegir pollo y pescado, y evitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas (como pizza, hamburguesas, papas fritas, galletitas y helado)
- Procurar que las porciones sean pequeñas para ayudarle a mantener un peso corporal saludable
- No usar productos de tabaco ni cigarrillos electrónicos. Pida a su médico o farmacéutico información sobre cómo dejar de fumar.

Para obtener información, visite [www.heart.org](http://www.heart.org). Aun si elige tomar estatinas, es importante que haga ejercicio y coma de manera saludable.

### Mitos sobre las estatinas

**Las estatinas causan cambios en la memoria.** Aunque se han informado casos de pérdida de la memoria y confusión con el uso de estatinas, actualmente, no hay evidencia de que las estatinas causen estos efectos secundarios.

**Tomar coenzima Q10 (CoQ10) ayuda a reducir los efectos secundarios.** Muchos pacientes obtienen información sobre la CoQ10 a través de búsquedas en Internet. No existe evidencia que compruebe que la CoQ10 ofrece beneficios para las personas que toman estatinas.

*Diabetes and Statin Medications*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS6685-07/19 (Last reviewed - 07/19) (Spanish translation 07/19 by inWhatLanguage)