

# Las estatinas

## ¿Qué son las estatinas?

Las estatinas son un grupo de medicamentos que bajan el colesterol “malo” (LDL, por sus siglas en inglés) y elevan el colesterol “bueno” (HDL, por sus siglas en inglés). Se encuentran disponibles varios medicamentos diferentes de estatinas. Algunos ejemplos incluyen lovastatina (Mevacor), pravastatina (Pravachol), simvastatina (Zocor), atorvastatina (Lipitor), rosuvastatina (Crestor), pitavastatina (Livalo) y fluvastatina (Lescol). Las estatinas también pueden combinarse con otros medicamentos, por ejemplo, simvastatina y ezetimiba (Vytorin). Su médico le recomendará un medicamento específico según su situación médica. Las estatinas siempre deben acompañarse con ejercicio y una dieta saludable para el corazón (consulte la [página 2](#)).

## ¿Qué hacen?

Las estatinas interfieren en la capacidad de su cuerpo para producir colesterol. Esto 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 de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.** El colesterol “malo” (LDL) puede acumularse en las paredes de sus 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 muestran que las estatinas pueden disminuir sus probabilidades de sufrir un ataque al corazón hasta en un 37 %.
- Si su médico le receta estatinas, por lo general es debido a que una prueba de laboratorio ha mostrado que su colesterol es anormal. También pueden recetarse, incluso si sus niveles de colesterol son normales, si usted tiene diabetes, ciertas enfermedades o si ha tenido un ataque al corazón o un 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 siga las indicaciones específicas de su médico para la administración de cualquier medicamento, incluidas las estatinas. Sin embargo, existen algunas reglas generales que probablemente se aplican a 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 se acuerde. 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.** 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 debo llamar a mi médico?

Comuníquese con su médico si:

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

## Mi medicamento

Nombre: \_\_\_\_\_

Dosis (mg por píldora): \_\_\_\_\_

Cuánta cantidad tomar/cuándo tomarlo: \_\_\_\_\_

Otras instrucciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Otras maneras de ayudarle a reducir su colesterol

Antes de tomar estatinas, y mientras las esté tomando, también debe usar las herramientas para llevar una dieta y hacer 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 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 American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)) o pídale a su médico una copia del folleto de Intermountain **Nutrición para un corazón saludable.**



Algunos consejos:

- **Consuma muchas frutas y verduras.** En una comida, la mitad de su plato debe estar compuesto por frutas o verduras.
- **Coma más cereales integrales.** Algunos ejemplos son 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.
- **Seleccione grasas y aceites no saturados.** La grasa no saturada es líquida a temperatura ambiente y proviene principalmente de fuentes vegetales. Algunos ejemplos son aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maní, aceites vegetales y aguacates.
- **Seleccione productos lácteos bajos en grasa.** Consuma productos con 1 % o menos de grasas.

Statins

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.

© 2011-2019 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 FS2435-06/19 (Last reviewed - 06/19) (Spanish translation 07/19 by inWhatLanguage)