

# ¿Debo tomar estatinas? Una guía para la toma de decisiones sobre el tratamiento del colesterol

¿Debería tomar un medicamento con estatinas para ayudarle a controlar su colesterol? Usted y su proveedor de atención médica deben decidir juntos según su situación personal. La información incluida en este folleto puede ayudarle a tomar esa decisión. Use la hoja de trabajo de la **página 3** para ayudarle a tomar su decisión.

## ¿Qué son las estatinas?

Las estatinas son el mejor tipo de medicamento para reducir su colesterol LDL. Funcionan bloqueando una enzima que su cuerpo necesita para producir **colesterol**.

El colesterol es una sustancia blanda y cerosa que transporta la grasa digerida de su hígado a las partes de su cuerpo que necesitan grasa para la energía y la curación.

Usted tiene 2 tipos diferentes de colesterol:

- **El colesterol LDL** puede acumularse en las paredes de sus vasos sanguíneos y bloquear la circulación sanguínea.
- **El colesterol HDL** puede eliminar una parte del colesterol LDL de las paredes de sus arterias y mejorar la circulación sanguínea.

## ¿Cómo decido?

Lea la información de este folleto y revísela con su proveedor de atención médica.

Durante su conversación:

- Recuerde que las investigaciones médicas actuales no sugieren una respuesta clara correcta o incorrecta para usted.
- Sea honesto sobre sus hábitos de estilo de vida y lo que puede y está dispuesto a cambiar ahora mismo.
- Hable con sus seres queridos y aquellos que le brindan apoyo. Las personas que lo conocen bien pueden ayudarle a tomar una decisión.

## ¿Quiénes deberían tomar estatinas?

Los expertos de la American Heart Association dicen que ciertas personas deben tomar estatinas para controlar el equilibrio del colesterol en su cuerpo y reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Las personas que tienen mayor riesgo por lo general tienen estas cosas en común:

- Enfermedad cardiovascular o un alto riesgo de contraerla
- Colesterol HDL (bueno) bajo o un alto nivel total de colesterol (HDL y LDL combinados)
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Historial de tabaquismo

Otras cosas también son importantes, como su edad y su sexo, si tiene o no una condición médica crónica o un historial familiar de enfermedad vascular (acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos).

## Beneficios y riesgos de tomar estatinas

Todos los medicamentos tienen beneficios y posibles efectos secundarios. Su proveedor de atención médica puede ayudarle para que sepa qué esperar.

### Beneficios de las estatinas

- **Una baja dosis de una estatina puede reducir el colesterol alrededor de un tercio (30 %).** Las estatinas se consideran los mejores medicamentos para reducir el colesterol LDL.
- **Las estatinas reducen su riesgo de ataque al corazón, accidente cerebrovascular y otros problemas cardíacos.** Esto es cierto aun para las personas con niveles de colesterol normales.
- **Una dosis de estatina específica para sus riesgos de salud personales parece ser más importante que alcanzar un nivel de colesterol en particular.**

Una vez que empiece a tomar una estatina, deberá continuar tomándola para mantener estos beneficios. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica si desea dejar de tomarla.

### Posibles efectos secundarios

La mayoría de las personas pueden tomar estatinas sin ningún problema. Muy pocas personas tienen efectos secundarios graves. Los efectos secundarios pueden incluir:

- **Sensibilidad o dolores musculares.** Este es el efecto secundario más común y, generalmente, no es grave ni muy molesto. En casos graves raros, las células de los músculos pueden descomponerse y dañar los riñones si los síntomas se ignoran.
- **Glucosa en la sangre más elevada.** Los pacientes que toman estatinas y están en riesgo de tener diabetes tipo 2 pueden desarrollarla más pronto mientras toman una estatina. Su proveedor de atención médica puede mostrarle cómo evitar desarrollar diabetes tipo 2.
- **Cambios en la función hepática.** Estos son raros y su proveedor de atención médica puede indicar pruebas periódicas para controlar la salud de su hígado.
- **Problemas al combinar las estatinas con otros medicamentos.** Informe a su proveedor de atención médica acerca de todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos recetados, los medicamentos sin receta (como jarabe para la tos y píldoras para la alergia), inhaladores, parches, suplementos vitamínicos y remedios a base de hierbas.



Ambos tenemos colesterol que está en el mismo rango, pero mis otros factores de riesgo son en verdad muy diferentes de los de mi esposa. Decidí tomar estatinas y ella decidió no hacerlo. Ambos estamos satisfechos.

## Otras cosas que debería tener en cuenta

### Hábitos de estilo de vida

Los hábitos de estilo de vida saludable son la mejor manera de reducir su riesgo de ataque al corazón, accidente cerebrovascular y otros problemas cardíacos, ya sea que tome estatinas o no. Aquí hay algunas preguntas que puede hacerse:

- **Actividad.** ¿Realiza actividad durante al menos 150 minutos por semana (alrededor de 30 minutos la mayoría de los días)? ¿Está dispuesto y puede estar más activo?
- **Dieta.** ¿Come principalmente frutas y vegetales y productos integrales saludables para el corazón? O, ¿come en restaurantes o compra muchos alimentos envasados en el supermercado? ¿Bebe muchas bebidas gaseosas (refrescos) o alcohol? ¿Está dispuesto y puede hacer cambios en su dieta?
- **Peso.** ¿Tiene un peso corporal saludable? ¿Está dispuesto a tomar medidas para bajar de peso?
- **Tabaco.** ¿Usa tabaco? ¿Ha pensado en dejar de fumar? ¿De qué manera su proveedor de atención médica puede ayudarle a dejar de fumar?

### Antecedentes familiares

El riesgo de ataque al corazón, accidente cerebrovascular y otros problemas cardíacos es mayor en algunas familias. Si uno de sus padres o un hermano o hermana tuvo un ataque al corazón o se le diagnosticó enfermedad cardiovascular antes de los 55 años (para los hombres) o 65 años (para las mujeres), su riesgo puede ser más alto.

## Condiciones médicas

Otras condiciones médicas crónicas (a largo plazo) pueden aumentar su riesgo de ataque al corazón, accidente cerebrovascular y otros problemas cardíacos. Esto es especialmente cierto si no ha podido manejar estas condiciones con tratamiento. Estas incluyen:

- Diabetes o prediabetes
- Presión arterial alta
- Tener sobrepeso u obesidad, en especial si tiene sobrepeso alrededor del vientre
- Enfermedad renal crónica
- Colesterol HDL (bueno) bajo
- Inactividad física

## Su riesgo de embarazo

**No debe tomar medicamentos con estatinas si está embarazada o dando de lactar. Si existe la posibilidad de que pueda quedar embarazada, no tome estatinas.**

## Sus preferencias personales

Una vez que haya determinado su nivel de riesgo, hágase estas preguntas:

- ¿Cómo se siente acerca de tomar un medicamento todos los días?
- ¿Cómo se siente acerca de tomar este medicamento?
- ¿Tiene una certeza clara acerca de si desea tomarlo o no? Si es así, esto debería ser parte de su conversación y decisión.

## Lista de verificación de decisiones

Tenga en cuenta las cosas que leyó en esta guía para la toma de decisiones. Luego, marque las casillas a continuación que mejor expliquen cómo se siente. La comparación de los lados derecho e izquierdo puede ayudarle a decidir.

Puede QUERER tomar una estatina si:	Puede NO QUERER tomar una estatina si:
<b>1. Sus hábitos de estilo de vida</b>	
<input type="checkbox"/> Tiene un estilo de vida saludable para el corazón pero su colesterol LDL aún está alto, así que el cambio en el estilo de vida no ayudaría mucho.	<input type="checkbox"/> Tiene un estilo de vida saludable para el corazón así que su riesgo es más bajo.
<input type="checkbox"/> Necesita hacer cambios en el estilo de vida, pero no se siente preparado ni puede hacerlos ahora.	<input type="checkbox"/> Sabe qué cambios en el estilo de vida le ayudarán a reducir su riesgo, y se siente preparado y puede comenzar a hacer, al menos, uno de estos cambios en este momento.
<b>2. Beneficios y riesgos de tomar estatinas</b>	
<input type="checkbox"/> Siente que los posibles beneficios de tomar estatinas superan los posibles riesgos.	<input type="checkbox"/> Siente que los posibles riesgos de tomar estatinas superan los posibles beneficios.
<b>3. Sus otras condiciones médicas</b>	
<input type="checkbox"/> Usted tiene otra condición médica que podría aumentar su riesgo y no está bien controlada en este momento.	<input type="checkbox"/> No tiene otra condición médica crónica que podría aumentar su riesgo.
	<input type="checkbox"/> Sí tiene otra condición médica que podría aumentar su riesgo, pero está bajo control.
<b>4. Sus antecedentes familiares</b>	
<input type="checkbox"/> Uno de sus padres o hermanos ha tenido un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular u otros signos de problemas cardiovasculares antes de los 55 años (para los hombres) o 65 años (para las mujeres).	<input type="checkbox"/> No tiene historial familiar de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca u otros problemas cardiovasculares
<b>5. Su riesgo de embarazo</b>	
<input type="checkbox"/> No hay posibilidad de que quede embarazada.	<input type="checkbox"/> Está embarazada, puede quedar embarazada o está dando de lactar.
<b>6. Otros motivos</b>	

## Apoyo para el cambio en el estilo de vida

Cambiar su estilo de vida es mucho más fácil si tiene ayuda. El programa de Intermountain, The Weigh to Health enseña las habilidades y los hábitos necesarios para bajar de peso. Estas mismas habilidades y hábitos serán un apoyo para la salud de su corazón.

Ya sea que necesite o no bajar de peso, el programa The Weigh to Health puede ayudarle a hacer cambios en el estilo de vida que reduzcan su riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular y otros problemas cardíacos.

Algunos proveedores de seguro cubren el costo total del programa para los participantes que lo completan.

Para obtener más información, visite [intermountainhealthcare.org/nutrition](http://intermountainhealthcare.org/nutrition).



## Preguntas para mi médico

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Should I take a Statin? A Decision Guide for Cholesterol Treatment*

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

©2014-2018 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 FS4305-10/18 (Last reviewed - 08/18) (Spanish translation 11/18 by inWhatLanguage)