

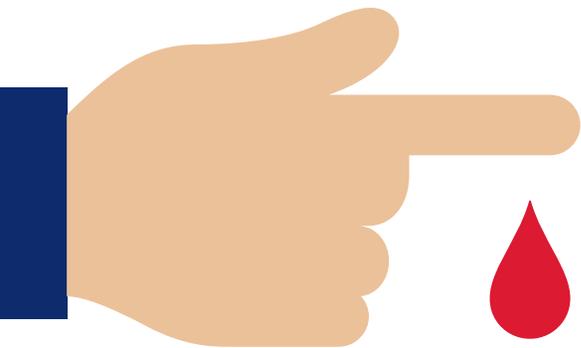
Su guía sobre las estatinas

Para ayudar a mantener su corazón
en plena forma

Vida

SU SALUD.

En ConnectiCare, es nuestra prioridad más importante. Estamos aquí para ayudarlo a comprender lo que son las estatinas: el nuevo medicamento para reducir el colesterol que le recetaron para mantener su corazón sano.



Comencemos con el colesterol.

Su cuerpo lo necesita para construir células, entonces no todo es malo; sin embargo, tener demasiado en su cuerpo puede ser un problema.

Su hígado produce **colesterol en la sangre**, que cubre todo el colesterol que su cuerpo necesita. También existe **colesterol dietético** que proviene de alimentos de origen animal como carne, huevos y lácteos.

Demasiado colesterol en su sangre puede poner en riesgo su salud.

Los dos tipos de colesterol son el LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol malo) y el HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno). Demasiado LDL o muy poco HDL puede aumentar el riesgo de que el colesterol se acumule como placa en las paredes internas de sus arterias, lo que puede resultar en un ataque cardíaco o en un derrame cerebral.



Ayude a su corazón con estatinas.

Las estatinas pueden reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral al reducir el colesterol malo y mejorar la forma en que la sangre fluye por el cuerpo. Las mismas bloquean una sustancia que su cuerpo necesita para producir colesterol y también pueden ayudarlo a reabsorber el colesterol que ha acumulado placas en las paredes de las arterias, evitando bloqueos adicionales en los vasos sanguíneos y ataques cardíacos.

Los medicamentos con estatinas comúnmente recetados incluyen **atorvastatina (Lipitor)**, **lovastatina (Altoprev/Mevacor)**, **pravastatina (Pravachol)**, **rosuvastatina (Crestor)** y **simvastatina (Zocor)**.

Los beneficios de las estatinas superan ampliamente los riesgos. La mayoría de las personas que toman estatinas no experimentan ningún efecto secundario. Los dolores de cabeza, náuseas y dolores musculares y articulares son los reportados con mayor frecuencia. Algunos efectos secundarios desaparecen a medida que el cuerpo se adapta al medicamento.



Hable con su médico.

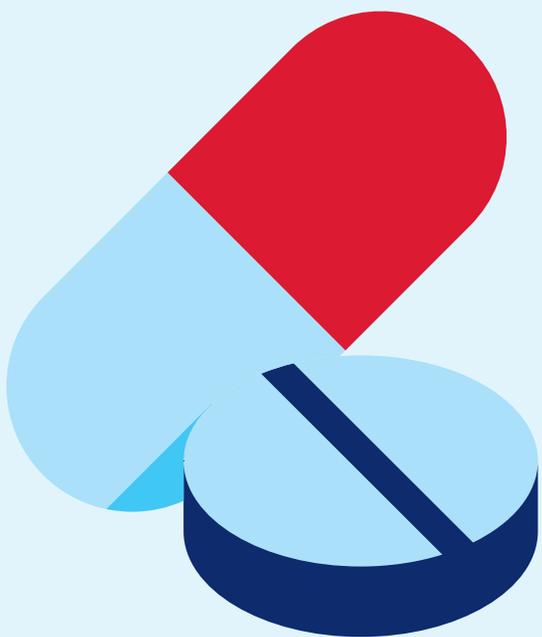
Siempre informe a su médico si experimenta signos o síntomas inusuales. Es posible que se desee disminuir su dosis o probar una estatina diferente. **Nunca deje de tomar una estatina sin hablar primero con su médico.**

Las estatinas trabajan de manera silenciosa para controlar su colesterol, por lo que no puede sentir las funcionando. Es importante tomar una estatina como se indica cuando sea recetada y no omitir las dosis.

Los estudios han demostrado que, para las personas con enfermedades del corazón, no tomar los medicamentos como fueron recetados puede duplicar el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral u otros resultados graves.

Mantenga el rumbo.

Aplique los siguientes consejos para ayudarlo a recordar que debe tomar su medicamento.



- Configure una alarma diaria en su reloj de pulsera, reloj o teléfono para ayudarlo a tomar su medicamento a la misma hora y en el mismo lugar cada día.
- Si tiene un teléfono inteligente, descargue una aplicación de recordatorio de medicamentos como la aplicación móvil Express Scripts.
- Preste atención a la cantidad de resurtidos que le quedan y haga una cita con su médico para obtener una nueva receta antes de que se agote; pídale a su médico que le recete un suministro para 90 días para reducir la frecuencia de los pedidos.
- Opte por recargas automáticas si su farmacia las ofrece.
- Haga una rutina, como tomar su medicamento después de cepillarse los dientes o con su taza de té nocturna.

Visite la sección **“Medicine Cabinet”** (Botiquín) de nuestro blog para obtener consejos e información sobre medicamentos.



Su estilo de vida saludable.

Si bien una estatina puede ayudarlo a protegerse de las enfermedades del corazón, un estilo de vida saludable es esencial si desea mantener su corazón en condiciones óptimas.

Usted puede reducir significativamente su riesgo de enfermedades del corazón al no fumar; comer una dieta saludable baja en grasas saturadas y trans, carbohidratos refinados y sal y rica en frutas, verduras, pescados y granos integrales; hacer ejercicio regularmente; y mantener una cintura sana (menos de 40 pulgadas en hombres y menos de 35 pulgadas en mujeres).

Si una estatina ayuda a reducir su colesterol, es probable que deba seguir tomándola durante el largo plazo. Si deja de tomarla, sus niveles de colesterol pueden aumentar nuevamente. Una vez que sus niveles de colesterol hayan mejorado, su equipo de atención médica los controlará para garantizar que se mantengan en un rango saludable.



Siempre hable con su médico si tiene preguntas.





Conéctese con nosotros en las redes sociales para obtener consejos de salud, recursos y más.



Saludable