

La primicia sobre las estatinas: ¿Qué necesita saber?

¿Por qué es importante comprender los beneficios y los riesgos de las estatinas?

La mayoría de los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir al seguir un estilo de vida saludable y, cuando sea necesario, tomar medicamentos para reducir la presión arterial o el colesterol, o para ayudar a dejar de fumar. Las estatinas, cuando se usan según lo indicado, pueden reducir drásticamente el riesgo de una persona de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, pero millones de personas están perdiendo esa oportunidad. Algunos médicos pueden pasar por alto recetar una estatina a una persona que puede beneficiarse tomándola. Muchas veces, las personas dejan o no comienzan a tomar una estatina debido a las preocupaciones sobre los efectos secundarios. La buena noticia es que comprender sus beneficios y riesgos individuales, y resolver sus inquietudes con su médico puede ayudarlo a prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, así como a disfrutar de una vida más larga y saludable.

¿Qué es una estatina y cómo funciona?

Las estatinas son una clase de medicamentos que se utilizan para reducir el colesterol. Si bien parte del colesterol de la sangre proviene de los alimentos, la mayor parte es producida por el hígado. Las estatinas actúan al reducir la cantidad de colesterol que produce el hígado y ayudar al hígado a eliminar el colesterol que ya está en la sangre. Las estatinas también pueden reducir la inflamación en las paredes arteriales. Esta inflamación puede provocar bloqueos que dañan órganos como el corazón y el cerebro.

¿Cuáles son los beneficios de las estatinas?

Los estudios científicos y los años de uso en todo el mundo han demostrado que las estatinas, cuando se usan según lo indicado, reducen las posibilidades de que una persona tenga un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular; de que necesite una operación, angioplastia o colocación de un estent para mejorar el flujo sanguíneo en una arteria; y de que muera de un ataque al corazón. Cuanto mayor sea el riesgo de una persona de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, mayor será el beneficio de la estatina. El beneficio aumenta cuanto más tiempo se toma la estatina. En general, tomar una estatina puede reducir a la mitad el riesgo de una persona de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

¿Cuáles son los riesgos de tomar una estatina?

Los riesgos graves son raros. Los estudios que involucran a miles de personas no muestran diferencias en dolores musculares, anomalías hepáticas, demencia, problemas de memoria o cáncer entre quienes toman una estatina y quienes toman una pastilla inactiva. A pesar de estos hallazgos, poco más de una de cada cuatro personas (29%) que toman una estatina describe algún síntoma, más comúnmente dolores musculares o debilidad. Es importante señalar que los síntomas relacionados con los músculos también son comunes con el envejecimiento y en los adultos activos que no toman estatinas. Los riesgos muy poco comunes asociados con las estatinas incluyen un tipo de accidente cerebrovascular causado por sangrado, daño muscular que generalmente se puede detectar con un análisis de sangre, y niveles elevados de azúcar en la sangre o diabetes de aparición reciente en personas propensas a presentar diabetes. El gran beneficio de tomar estatinas para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares probablemente supera el pequeño riesgo asociado con un nivel elevado de azúcar en la sangre.

¿Cómo se pueden manejar los efectos secundarios al tomar una estatina?

Los efectos secundarios de las estatinas con frecuencia se pueden manejar mediante ajustes en la dosis o eligiendo una estatina diferente. Antes de suspender o cambiar el medicamento, analice sus inquietudes con el médico, quien puede ayudar a determinar la probabilidad de que los síntomas estén relacionados con la estatina. Juntos pueden trazar un plan práctico para mantenerse a salvo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

¿Quién debería considerar tomar una estatina?

Las personas que han tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, que tienen diabetes o niveles muy altos de colesterol "malo", y que tienen un alto riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular debido a otros factores como la presión arterial alta tendrán vidas más saludables y más largas si toman una estatina. Debido a que el grado de beneficio de una estatina varía con sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, es importante discutir sus riesgos y preferencias individuales con el médico. Juntos pueden tomar una buena decisión para que su futuro sea el más saludable.



¿Qué debo preguntarle al médico?

- ▶ ¿Cuáles son mis niveles de colesterol "bueno" y "malo"?
- ▶ ¿Cuál es mi riesgo personal de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular?
- ▶ En mi caso, ¿vale la pena el riesgo de tomar una estatina?
- ▶ ¿Cómo, y qué tan pronto, sabremos que la estatina está funcionando para mí?
- ▶ ¿Puedo dejar o disminuir la estatina si bajo de peso? ¿Si hago ejercicio diariamente? ¿Si como de modo diferente?
- ▶ ¿Qué tan pronto podría sentir un efecto secundario y qué debo hacer al respecto?
- ▶ ¿Con qué frecuencia necesitaré análisis de sangre o chequeos de seguimiento?
- ▶ ¿Cuál es el siguiente paso si una estatina no funciona o no puedo tomarla?

¿Dónde puedo obtener más información?

- ▶ Utilice la **Ayuda de la Clínica Mayo para decidir la elección de estatinas** durante la próxima visita con su profesional de la salud para ayudar a decidir si las estatinas son adecuadas para usted.
- ▶ Para obtener más información sobre el colesterol, visite <https://millionhearts.hhs.gov/tools-protocols/tools/cholesterol-management.html>.

Actualizado en diciembre del 2021