

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

CR ConsumerReports™



## Medicamentos para el colesterol para personas mayores de 75 años

### Cuándo se necesita y cuándo no

**T**u cuerpo produce una sustancia como cera llamada colesterol. También se obtiene de los alimentos. El cuerpo lo necesita, pero cuando hay demasiado colesterol en la sangre puede obstruirte las arterias. Esto aumenta tu riesgo de enfermedad del corazón, un ataque cardíaco y de muerte.

Las estatinas son medicamentos que reducen tu colesterol. Sin embargo, si tienes más de 75 años y no has tenido síntomas de una enfermedad del corazón, las estatinas podrían ser una mala idea. A continuación se dan las razones:

#### **Es probable que los adultos mayores de 75 no necesiten estatinas.**

Muchos adultos mayores tienen colesterol alto. En general, su médico les receta estatinas para prevenir enfermedades del corazón.

No obstante, para las personas mayores no hay ninguna evidencia clara de que el colesterol alto cause una enfermedad del corazón o la muerte. De hecho, algunos estudios muestran lo contrario—que las personas mayores con los niveles más bajos de colesterol en realidad tienen el riesgo de muerte más alto.

#### **Las estatinas tienen riesgos.**

En comparación con los adultos más jóvenes, los adultos mayores tienen más probabilidades de sufrir de graves efectos secundarios por usar estatinas.



Las estatinas pueden causar problemas musculares, como molestias, dolores o debilidad. Rara vez, puede haber una forma grave de deterioro muscular. En los adultos mayores, las estatinas también pueden causar:

- Caídas.
- Pérdida de la memoria y confusión.
- Náuseas, estreñimiento o diarrea.

A menudo, los adultos mayores toman muchos medicamentos, que pueden interactuar con las estatinas y causar graves problemas. Los efectos secundarios, como el dolor muscular, podrían aumentar. Además, las estatinas pueden causar una reacción mortal cuando se toman con medicamentos para el ritmo cardíaco.

Las estatinas podrían aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, cataratas y daño al hígado, los riñones y los nervios.

### **Considera los riesgos y los beneficios.**

Tú y tu médico deben considerar cuidadosamente los riesgos y los beneficios de las estatinas, especialmente si eres mayor y no tienes una enfermedad del corazón.

Es posible que las personas mayores no vivan lo suficiente para recibir los beneficios importantes de las estatinas. Tú y tu familia deben hablar con tu médico sobre tus preocupaciones de salud. ¿Te preocupa más prevenir un ataque cardíaco que tal vez nunca ocurra, o quieres evitar efectos secundarios que pueden conducir a fragilidad, lesión y problemas de memoria?

### **Las estatinas pueden costar mucho.**

Un suministro de un mes de estatinas puede costar tan poco como \$4 o tanto como varios cientos de dólares, dependiendo de la estatina recetada. Es posible que también tengas que pagar por pruebas adicionales para ver si hay efectos secundarios.

### **¿Cuándo deben los adultos mayores tomar estatinas?**

Debes tomar estatinas si has tenido un ataque cardíaco, un ataque cerebral o un miniaccidente cerebrovascular (ataque isquémico transitorio, o TIA, por sus siglas en inglés). Las estatinas pueden ayudar a prevenir un segundo ataque cardíaco o cerebral.

Este informe es para que lo uses cuando hables con tu proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Usa este informe bajo tu propio riesgo.

©2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la AMDA—La Sociedad para la Medicina de Atención a Largo Plazo y Post-aguda. Esta colaboración no constituye un respaldo de la organización por Consumer Reports. Para obtener más información acerca de los términos y condiciones de uso, visita

[ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

## Consejo de Consumer Reports

### Medidas para ayudar a prevenir una enfermedad del corazón

Un estilo de vida saludable es la mejor forma de prevenir una enfermedad del corazón, especialmente para las personas mayores. A continuación se dan algunas medidas que pueden ayudar.

**Sé activo.** El ejercicio te fortalece el corazón. Abre nuevos vasos sanguíneos, a fin de que el corazón no tenga que trabajar tan duro. Además, ayuda a mantener tu peso y presión arterial a niveles saludables. Trata de hacer ejercicio moderado durante dos horas y media a la semana—o 30 minutos al día. Entre los ejercicios moderados se incluyen caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar y hacer tareas de jardinería.

**Come más alimentos vegetales.** Come principalmente verduras, frutas, granos enteros, nueces y frijoles.

- Son altos en potasio y fibra, que ayudan a protegerte de una enfermedad del corazón.
- Son bajos en sal.
- No contienen las clases de grasa que obstruye las arterias.

Reemplaza la mantequilla por el aceite de canola o de oliva. Para la carne, come porciones pequeñas de pescado, carne magra o pollo.

**Deja de fumar.** Los fumadores tienen hasta el cuádruple de probabilidades de desarrollar una enfermedad del corazón, en comparación con las personas que no fuman. Dejar de fumar reduce tu riesgo, incluso si has fumado por mucho tiempo. Después de un año de no fumar, tu riesgo se reduce a la mitad.

Las formas ideales de ayudar a las personas a dejar de fumar son el apoyo psicológico, o los productos de reemplazo de nicotina junto con apoyo psicológico. Evita el humo de segunda mano, que también causa enfermedades del corazón.

**Evita el estrés.** La tensión emocional libera hormonas que pueden dañar el corazón. Para relajarte, prueba el yoga, masajes, tai chi o meditación. Prueba un baño tibio, un libro o música. O pasa más tiempo con la familia, amigos y mascotas.

