



Visite a su doctor para hablar de su salud y de las medicinas que pueda necesitar. Esta hoja le dará información sobre un tipo de medicina. Usted aprenderá qué preguntas debe hacerle a su doctor sobre esta medicina. No tenga miedo de hacer preguntas. Es muy importante para su salud.

Medicinas que Ayudan a Bajar su Colesterol Alto

El colesterol alto puede causar una enfermedad del corazón y llevarle a un ataque al corazón, un derrame cerebral o a una muerte temprana. Cientos de miles de personas en Estados Unidos mueren de un ataque al corazón cada año.

Hay cosas que puede hacer para controlar su colesterol y reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. El primer paso es saber su nivel de colesterol y sus posibilidades de tener un ataque al corazón o derrame cerebral en los próximos 10 años. Si su colesterol está alto, la siguiente información le va a ayudar a tener una conversación con su doctor sobre este tema.



¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia que el cuerpo hace y que necesita para producir células saludables y vitamina D. El colesterol también se encuentra en muchos alimentos que comemos como las carnes rojas, productos lácteos, y alimentos fritos. Si come mucho de estos alimentos, la cantidad de colesterol en su sangre puede subir. Su cuerpo también puede hacer más colesterol del que necesita. Cuando hay mucho colesterol en su sangre, sus posibilidades de que le dé una enfermedad del corazón suben.

Carnes rojas



Productos lácteos



Alimentos fritos



¿Qué aumenta mis posibilidades de tener un ataque al corazón o derrame cerebral?

El **colesterol “malo”** o **“lipoproteína de baja densidad” (LDL**, por sus siglas en inglés), es el tipo de colesterol que se puede quedar en las paredes de las arterias y posiblemente llevarle a tener un ataque al corazón o derrame cerebral. Otros factores que pueden aumentar sus posibilidades de un ataque al corazón o derrame cerebral son: la edad, fumar, la presión alta, la diabetes y la enfermedad del corazón.

Su doctor puede ayudarle a usar una calculadora especial que le puede decir sus posibilidades de tener un ataque al corazón

Hágase la prueba de colesterol

Empezando a los 35 años, los hombres deben hacerse la prueba cada 5 años.

Empezando a los 45 años, las mujeres deben hacerse la prueba cada 5 años si fuman, tienen diabetes, o cualquier otro riesgo de ataque al corazón.

o derrame cerebral en los próximos 10 años. Si su posibilidad es baja, a lo mejor no necesite tomar medicina. Si su posibilidad es alta, puede que necesite tomar un tipo de medicina que le ayude a reducir su nivel de colesterol malo (LDL).



¿Cómo sé si necesito una medicina con receta médica para mi colesterol?

Cambiar algunos hábitos puede ayudar a bajar su nivel de colesterol y sus posibilidades de tener un ataque al corazón o derrame cerebral, así que:

- Coma menos carnes rojas, margarina, comida rápida, pastelitos y otros dulces horneados
- Coma frutas, vegetales y frijoles
- Coma granos integrales como la avena, y la cebada
- Haga ejercicio
- Deje de fumar si fuma
- Pierda peso si lo necesita

Si estos cambios en dieta y ejercicio no le ayudan a bajar su colesterol malo (LDL) a un nivel normal, entonces puede ser que su doctor le recete una medicina para ayudarle a controlar sus niveles de colesterol.

Su doctor también puede decidir recetarle medicina, aún si sus niveles del colesterol malo (LDL) son normales, si usted tiene otros problemas de salud como diabetes o presión alta, o si usted ha tenido un ataque al corazón, un derrame cerebral o tiene otros problemas de corazón.

Las medicinas que ayudan a bajar el colesterol se llaman **estatinas**. Hay siete estatinas disponibles en el mercado. Unas funcionan mejor que otras para bajar la posibilidad de un ataque al corazón o muerte causada por una enfermedad del corazón o derrame cerebral.

¿Qué más puede aumentar sus posibilidades de un ataque al corazón?

- Vejez
- Diabetes
- Historia familiar de enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Fumar



¿Qué estatina debe elegir?

Esto va a depender de su posibilidad general de tener un ataque al corazón o derrame cerebral en los próximos 10 años.

Consumer Reports Best Buy Drugs evaluó los diferentes tipos de estatinas al comparar lo bien que funcionan, lo seguras que son y su costo.

Consumer Reports recomienda las siguientes estatinas genéricas, dependiendo de su situación personal de salud:



En Estados Unidos, las medicinas “genéricas” (o “similares”) son tan buenas como las medicinas de marca. Funcionan y son tan seguras como las medicinas de marca, y cuestan mucho menos. Pregúntele a su doctor si puede usar una medicina genérica en vez de una medicina de marca.

Tipo de estatina	Quién debe usarla
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Atorvastatina (10 mg o 20 mg)</i> • <i>Lovastatina (40 mg)</i> • <i>Pravastatina (40 mg)</i> • <i>Simvastatina (20 mg o 40 mg)</i> 	Personas con posibilidades altas de tener un ataque al corazón o derrame cerebral
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Atorvastatina (40 mg o 80 mg)</i> 	Personas con posibilidades muy altas de tener un ataque al corazón o derrame cerebral

Las tiendas como Kroger, Sam's Club, Target, y Wal-Mart tienen programas de descuento para medicinas genéricas. Si compra su medicina usando estos programas, la cantidad que necesita para un mes le puede costar tan solo \$4. La cantidad para tres meses le puede costar solo \$10.

Para aprender más sobre este tema visite:

<http://www.consumerreports.org/cro/2014/03/treating-high-cholesterol-with-statins/index.htm>



Cómo obtener el mejor precio por sus medicinas

- **Pida un genérico:** Dígale a su farmacéutico que quiere una medicina genérica en vez de una de marca. Usted pagará menos por un genérico. No todas las medicinas de marca tienen un genérico, pero muchas sí lo tienen.
- **Compare precios:** Llame o visite tres farmacias diferentes. Deles el nombre de la medicina y pregúnteles cuánto cuesta. Pregunte si tienen un programa de descuento para medicinas que le pueda ayudar a pagar menos por su medicina. Compre su medicina en la farmacia que le dé el precio más barato.
- **Regístrese en programas de asistencia al paciente:** La mayoría de las compañías que hacen medicinas tienen programas que ayudan a las personas que no tienen mucho dinero y que no tienen seguro para obtener medicinas de marca gratis o a bajo costo. El Partnership for Prescription Assistance le puede ayudar a encontrar un programa: www.pparx.org o 1-888-477-2669.

Esta serie es producida por Consumer Reports y *Consumer Reports Best Buy Drugs*, un proyecto de información pública hecho posible gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General (Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program) a nivel estatal que está financiado por los acuerdos de resolución multiestatales por las demandas por fraude al consumidor respecto de la comercialización del medicamento de receta Neurontin. Este informe no debe considerarse un sustituto de la consulta con un médico o con un profesional de la salud. Se proporciona con el objetivo de mejorar la comunicación con su médico, no para reemplazarla.