

Cómo vivir bien con diabetes

Los medicamentos con estatinas reducen el riesgo de que sufra un ataque al corazón y un ataque cerebral

¿Sabía que...?

- Las enfermedades cardíacas son el asesino número uno en Estados Unidos.
- Las personas con diabetes son dos veces más propensas a tener un ataque al corazón que quienes no tienen diabetes.
- El 84% de las personas de más de 65 años que tienen diabetes morirán de un ataque al corazón o un ataque cerebral.

¿Por qué ocurren los ataques al corazón y los ataques cerebrales?

Los ataques al corazón y los derrames cerebrales ocurren por la acumulación de una sustancia, llamada placa, que se acumula en los vasos sanguíneos. La placa es provocada por la inflamación y por tener demasiado colesterol en los vasos sanguíneos. Esto ocasiona que el torrente sanguíneo sea más lento, lo cual deriva en el bloqueo o la ruptura del vaso sanguíneo. Tener un nivel alto de azúcar en la sangre puede empeorar la inflamación.

Estudios realizados en países de todo el mundo muestran que los **cuatro PRINCIPALES** factores de riesgo que ocasionan enfermedades cardíacas y ataques cerebrales son:

- 1.) colesterol alto
- 2.) fumar
- 3.) estrés emocional
- 4.) diabetes

Otros factores de riesgo incluyen presión arterial alta, obesidad abdominal y antecedentes familiares.

¿Qué puede hacer para protegerse de las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales?

Las medidas que puede tomar para reducir su riesgo incluyen:

- comer frutas y verduras todos los días
- mantenerse activo físicamente y hacer ejercicio con regularidad
- limitar el consumo de bebidas alcohólicas a no más de una bebida al día, si es mujer, y a dos bebidas al día, si es hombre
- mantener los niveles de azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible
- considerar la posibilidad de consumir un medicamento con estatina

¿Cómo ayudan las estatinas?

Existen 3 formas en las que las estatinas ayudan a protegerlo de las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales:

- 1.) Las estatinas reducen la cantidad de colesterol que produce el hígado.
- 2.) Las estatinas reducen la inflamación de las arterias.
- 3.) Las estatinas estabilizan las placas para evitar que se rompan.

En los ensayos clínicos, las estatinas redujeron el riesgo de sufrir un ataque al corazón, un ataque cerebral y la muerte en aproximadamente un 25%. Esto significa que una de cada cuatro personas NO morirán de un ataque al corazón o un ataque cerebral debido a que están tomando una estatina. Para las personas con diabetes que toman una estatina, el número es una de cada cinco.

¿Cuáles son los efectos secundarios de tomar un medicamento con estatina?

La mayoría de los pacientes toleran los medicamentos con estatina con pocos o ningún efecto secundario. Aquellas personas que experimentan efectos secundarios informan algunos dolores musculares y malestares, y sensaciones de fatiga.

¿Cuál es el resultado?

- Tomar un medicamento con estatina es una de las formas más sencillas y accesibles en las que puede reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o ataque cerebral.
- Es más sencillo mantener sus vasos sanguíneos saludables que revertir un bloqueo después de que ocurra.
- Los medicamentos con estatina, junto con la elección de un estilo de vida saludable, son elementos importantes para mantener sus vasos sanguíneos saludables y limpios.
- Los médicos de Kaiser Permanente, junto con otros expertos clínicos de todo el país, recomiendan las estatinas para la mayoría de los pacientes mayores de 40 años que sufren de diabetes.