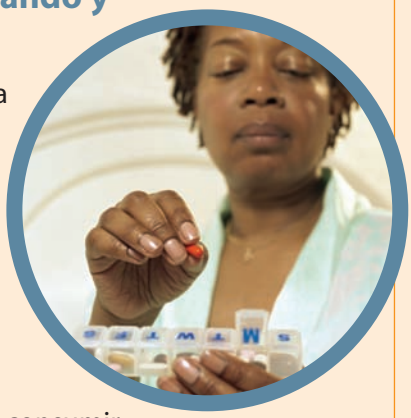
Proteja su corazón–Controle su colesterol
Tome su medicina–Las estatinas

Tener alto el colesterol es grave.

Usted puede sentirse bien, pero está en mayor riesgo de un ataque cardíaco, derrame cerebral e inclusive la muerte.

Su proveedor de atención médica le ha recetado 'estatina', una medicina para disminuir el colesterol.

El primer paso para tomar su medicina es saber qué está tomando y cómo tomarla.



- Tomar su medicina para el colesterol le ayudará a proteger su corazón.
- Usted debe tomarla TODOS LOS DÍAS- incluso cuando se sienta bien.
- **NO LO OLVIDE:** Sigue siendo muy importante consumir alimentos bajos en grasas saturadas y mantenerse físicamente activo. Hacer estas cosas puede ayudar a que su medicina funcione bien.

EFECTOS SECUNDARIOS DE LAS ESTATINAS

- Algunas personas tienen una o más reacciones comunes a la estatina. Éstas pueden incluir: dolor de cabeza, náusea, vómito, estreñimiento, diarrea y sarpullido.
- Algunas personas pueden experimentar dolor muscular o debilidad que puede ser una señal de un problema serio, aunque esto es poco común.

RECUERDE: *Si experimenta algún efecto secundario u otros síntomas que le preocupen* ***NO*** *espere hasta su próxima consulta. Llame a su proveedor de atención médica.*

CONSEJOS PARA TOMAR SU MEDICINA

- Tome su medicina como parte de su rutina diaria - como cepillarse los dientes, desayunar, programar su reloj despertador o irse a trabajar.
- Pida a su proveedor de atención médica que le recete medicinas que se tomen una sola vez al día si es posible.
- Haga que un amigo o un familiar le recuerde tomarlas.
- Use una caja de píldoras semanal para que le ayude a recordar tomarse la medicina.
- Pídale a su proveedor de atención médica que le ayude a hacer un plan usando un registro de medicinas. Así siempre sabrá cuándo y cómo tomar su medicina.
- Lleve su registro de medicinas y todos sus medicamentos en una funda cada vez que visite a su proveedor de atención médica. De esta manera ellos pueden ayudarle si hay un problema.

Hable con su proveedor de atención médica si por alguna razón tiene problemas con su medicamento. Esto puede incluir costos, efectos secundarios, sabor, etc.

- Tal vez pueda cambiar a una medicina diferente para encontrar la medicina que sea correcta para usted.
- En cada consulta, infórmele a su proveedor de atención médica acerca de cualquier otra medicina que usted tome, incluyendo medicinas de venta libre, vitaminas y hierbas.
- ¡Pregunte! Su proveedor de atención médica o farmacéutico están allí para ayudarle.

NYC Health
nyc.gov/health
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK
Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

CUÍDATE NUEVA YORK
Mantenga su corazón sano:
Un paso clave para un Nueva York más saludable