

# La Mujer y Enfermedades Cardíacas: Medicamentos

Los cambios de estilo de vida pueden ser suficientes para reducir tus factores de riesgo de enfermedades cardíacas. Si no es así, tal vez te receten medicamentos.

Los medicamentos pueden ayudar a controlar tu nivel de colesterol, presión y diabetes; que son factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

Si te han recetado medicinas, debes incorporarlas en tu estilo de vida.

Toma todas las medicinas de la manera recetada.

Quizá te recomienden tomar aspirina en dosis baja si tienes antecedentes documentados de enfermedad cardíaca, y los beneficios sean mayores que los riesgos.

La aspirina previene la formación de coágulos, estos pueden bloquear la circulación de sangre al corazón y otros órganos.

Si tuviste un ataque al corazón o al cerebro, corres riesgo de tener otro en los siguientes 10 años, o si tienes nivel alto de colesterol o diabetes, es posible que tu profesional médico recomiende estatina.

Las estatinas ayudan a bajar tu nivel de colesterol, especialmente si se combinan con cambios de estilo de vida como una dieta saludable y haciendo suficiente ejercicio.

Habla con tu profesional médico para ver si la estatina es adecuada para ti.

“Las estatinas reducen el nivel de colesterol que circula en la sangre y los estudios han demostrado consistentemente durante los últimos 20 años que rebajando el nivel del LDL, el colesterol malo, reduces la probabilidad de eventos cardíacos y ataques cerebrales.”

“Me diagnosticaron con hipertensión en el hospital después de mi ataque cerebral y ahora estoy tomando medicamento para el colesterol y la presión.”

Para ayudar a recordarte cuando debes tomar la medicina, formula un sistema para ayudarte a organizarlas.

Algunas personas encuentran que un pastillero es bueno. Separa las medicinas por días de la semana y horas durante el día.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# La Mujer y Enfermedades Cardíacas: Medicamentos

Algunas personas usan una lista o calendario y tachan cada medicina al tomarla.

Y otros ponen recordatorios en el teléfono o en la casa para que no se olviden.

“Para incorporar medicamentos en mi rutina diaria, lo pongo en mi teléfono para que me recuerde tomar la medicina.”

Mantén una lista actualizada de las medicinas que tomas. Siempre tenla a la mano cuando sales de casa.

Saber cuándo y cómo tomar los medicamentos puede salvar tu vida. Si tienes dudas sobre tu Nitroglicerina, no dudes en preguntarle a tu equipo de cardiología.

Tus medicamentos tienen un papel importante para ayudarte a mantener un estilo de vida saludable. Asegúrate de tomarlas de la manera recetada todos los días para ayudar a reducir tus factores de riesgo.