**Efectos Secundarios de las Estatinas**

Agosto 24, 2015 | 852 vistas

**Por el Dr. Mercola**

Actualmente, una de cada cuatro personas en los Estados Unidos de más de 45 años de edad toma medicamento para reducir el colesterol conocidos como estatinas, generalmente como la principal forma de prevención de ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Su beneficio para prevenir enfermedades cardíacas no es lo único que es altamente cuestionable, sino que también el hecho de que estos medicamentos vienen con una avalancha de potenciales efectos secundarios, tanto así que las investigaciones más recientes demostraron un significativo número de pacientes que dejaron de tomarlas por completo.

**La Mitad de las Personas que Tomaban Estatinas Dejaron de Hacerlo**

Un estudio reciente de más de 100,000 personas que habían estado tomando estatinas del 2000 al 2008, encontró que el 17 por ciento de los pacientes reportaron efectos secundarios tales como dolor muscular, náuseas y problemas hepáticos y en el sistema nervioso[1](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_edn1)

Dos terceras partes de aquellos que reportaron efectos secundarios dejaron de tomar los medicamentos y el estudio encontró que la *mitad* de los pacientes que tomaban estatinas prescritas dejaron de tomarlas al menos temporalmente, mientas que el 20 % las dejo de tomar durante más de un año.

Los investigadores señalaron que muchos de los efectos secundarios son “tolerables” o específicos para una sola estatina, no para toda la clase, sugiriendo que las personas pueden mantenerse con el consumo de los medicamentos o cambiar a una estatina diferente si surgen problemas. Pero la verdad es que muchos de los efectos secundarios de las estatinas son bastante serios.

A menudo las estatinas no tienen ningún efecto secundario inmediato y son bastante efectivas en reducir los niveles de colesterol unos 50 puntos o más (lo que en realidad podría no tener ningún impacto en su riesgo de enfermedad cardíaca). Esto hace que parezca como si estuviera beneficiando su salud y los problemas de salud que se desarrollan a futuro con frecuencia se malinterpretan como problemas de salud nuevos que no están relacionados con esta situación.

**Diabetes, Daño Renal Fatal y Otros Posibles Efectos Secundarios de las Estatinas**

Con más de 30 millones de personas en los Estados Unidos tomando medicamentos de estatinas hoy en día, estamos presenciando un experimento masivo “en vivo” y muchas personas están poniendo su salud en la línea de los medicamentos que ofrecen muy poco en la forma de protección cardíaca.

El año pasado, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos anunció que requerirá de etiquetas de advertencia adicionales para los medicamentos de estatinas. Entre las advertencias se encuentran que las estatinas podría aumentar el riesgo de:

* Daño hepático
* Pérdida de la memoria y confusión
* Diabetes tipo 2
* Debilidad muscular (para ciertas estatinas)

Las estatinas también han demostrado aumentar su riesgo de diabetes a través de una serie de mecanismos diferentes. El más importante es que aumentan la resistencia a la insulina, lo que puede ser extremadamente dañino para su corazón.

El aumento de la resistencia a la insulina contribuye con la inflamación crónica en su cuerpo y la inflamación es el sello distintivo de la mayoría de las enfermedades, incluyendo la enfermedad cardíaca, que irónicamente, es la razón principal por la que las personas toman los medicamentos para reducir el colesterol en primer lugar. También puede promover la grasa abdominal, presión arterial alta, ataques cardíacos, fatiga crónica, alteración de la tiroides, y enfermedades como el Parkinson, Alzheimer y cáncer.

EN el 2013 una investigación también encontró que tomar dosis más altas de estatinas como simvastatina (Zocor), atorvastatina (Lipitor) o reosuvastatina (Crestor) aumentan su riesgo de lesión renal aguda en un 34 %, un problema de salud que puede ser fatal.[2](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_edn2) Actualmente, algunos expertos están aconsejando que las personas que toman estatinas se realicen una evaluación de sus riesgos renales, similar a lo que solía recomendarse con respecto a la función hepática.

Debido al potencial de las estatinas para aumentar las enzimas del hígado y causar daño hepático, solía recomendarse que los pacientes fueran monitoreados para función hepátical.

La FDA quitó esta advertencia en el 2012 y determinó que los pacientes que toman estatinas ya no necesitan hacerse chequeos de rutina para las enzimas hepáticas, pero en cambio pueden analizarse las enzimas hepáticas antes de comenzar a tomar medicamentos de estatinas y posteriormente sólo cuando sea clínicamente necesario, lo que parece censurable e irresponsable. En general, los medicamentos de estatinas han sido relacionados directamente con más de 300 efectos secundarios,[3](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_edn3) que incluyen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pérdida cognitiva | Neuropatía | Anemia |
| Acidosis | Fiebres frecuentes | Cataratas |
| Disfunción sexual | Aumento en el riesgo de cáncer | Disfunción pancreática |
| Supresión del sistema inmunológico | Problemas musculares, polineuropatía (daño nervioso en las manos y pies) | Disfunción hepática (Debido al aumento potencial en las enzimas hepáticas, los pacientes deben ser monitoreados para la función hepática normal) |

**Las Estatinas Podrían Empeorar Su Salud Cardíaca**

La “farsa” más grande de todo es que los medicamentos de estatinas, que millones de personas están tomando como una forma de “medicina preventiva” para proteger su salud cardíaca, puede tener efectos perjudiciales en su corazón.

Tomemos el estudio publicado en la revista *Atherosclerosis*,[4](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_edn4) que demostró que el uso de estatinas está relacionado con una aumento del 52 % en la prevalencia y extensión de la placa coronaria calcificada, en comparación con los no usuarios. ¡La calcificación de la arteria coronaria es el *sello distintivo* de la enfermedad cardíaca potencialmente letal!

Uno de los mecanismos primarios del daño parece ser el agotamiento de CoQ10. Si toma medicamentos de estatinas sin suplementarse con CoQ10 (o idealmente, su forma reducida llamada ubiquinol, que es mucho más efectiva), su salud está en grave riesgo. El CoQ10 es utilizado por cada célula de su cuerpo, pero especialmente por sus células cardíacas. Las células del músculo cardíaco tienen 200 veces más mitocondrias y por lo tanto requieren de 200 veces más CoQ10 que el músculo esquelético.

El envejecimiento prematuro es otro efecto secundario de los medicamentos de estatinas y también es uno de los principales efectos secundarios de tener muy poco CoQ10. La deficiencia de este nutriente también acelera el daño del ADN y debido a que CoQ10 es benéfico para la salud cardíaca y la función muscular este agotamiento puede causar fatiga, debilidad muscular, dolor e *insuficiencia cardíaca*.

**Mida Su Número de Partículas LDL, No El Colesterol Total, Para Conocer Su Riesgo de Enfermedad Cardíaca**

¿Podría ser que toda está atención centrada en reducir los niveles de colesterol ha perdido el punto principal por completo? Ciertamente, porque el colesterol NO es la causa de las enfermedades cardíacas. Su cuerpo NECESITA colesterol – es importante en la producción de membranas celulares, hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a digerir la grasa. El colesterol también ayuda a su cerebro a formar recuerdos y es vital para su función neurológica.

Si su médico le aconseja checar su colesterol total, debe saber que esta prueba no le dirá prácticamente nada sobre su riesgo de enfermedades cardíacas, a menos que sus números sean de 330 en adelante. Una de las pruebas más importantes que puede hacerse para determinar su verdadero riesgo de enfermedad cardíaca es el NMR LipoProfile, que mide el número de partículas de LDL.

Esta prueba también tiene otros marcadores que pueden ayudar a determinar si padece de resistencia a la insulina, que es la causa primaria del elevado número de partículas de LDL y el aumento en el riesgo de enfermedad cardíaca.

La prueba NMR LipoProfile puede realizarse fácilmente ya que la mayoría de los laboratorios la ofrecen, incluyendo a LabCorp y Quest. También la mayoría de las pólizas de seguro cubren la prueba. Lo mejor de todo, incluso si su médico se niega a ordenarla, puede ordenarla usted mismo a través de intermediarios de terceros como Direct Labs o puede ordenar su prueba en línea y que le saquen sangre localmente. Otras dos proporciones a las que debe prestarle mucha atención son:

* Proporción entre HDL/Colesterol Total: Lo ideal es que esté por encima de 24 %. Si está por debajo de 10 %, tiene un riesgo significativamente elevado de enfermedad cardíaca.
* Proporción entre Triglicéridos/ HDL: Debería estar por debajo de 2.

**Cuatro Factores de Riesgo Adicionales para la Enfermedad Cardíaca**

Se dará cuenta de que ninguno de estos involucra a sus niveles de colesterol…

1. **Sus niveles de insulina en ayuno:** Cualquier comida o bocadillo rico en carbohidratos como la fructosa y los granos refinados generan un rápido aumento de la glucosa en la sangre y después en la insulina para compensar el aumento de azúcar en la sangre. La insulina liberada por consumir muchos carbohidratos promueve la grasa y le dificulta a su cuerpo perder el exceso de peso y el exceso de grasa, particularmente alrededor de su vientre, este es uno de los principales contribuyente con las enfermedades cardíacas.

Sus niveles de insulina en ayuno pueden ser determinados por medio de un sencillo y económico análisis de sangre. Un nivel de insulina en ayuno normal está por debajo de 5, pero idealmente deberá tener sus niveles por debajo de 3. Si su nivel de insulina es mayor a 3-5, la forma más efectiva de optimizarlo es reduciendo o eliminando todas las formas de azúcares, la fructosa particularmente, de su alimentación.

1. **Sus niveles de azúcar en ayuno:** Los estudios han demostrado que las personas con niveles de azúcar en ayuno de 100-125 mg/dl tuvieron un riesgo casi 309 % mayor de tener enfermedad cardíaca coronaria en comparación con las personas con un nivel por debajo de 79 mg/dl.
2. **La circunferencia de su cintura:** La grasa visceral, el tipo de grasa que se acumula alrededor de sus órganos intestinales, es un factor de riesgo bien conocido para la enfermedad cardíaca. La manera más sencilla de evaluar su riesgo aquí es simplemente midiendo la circunferencia de su cintura. Para instrucciones más detalladas, por favor échele un vistazo a mi artículo previo titulado, “[*El Tamaño de Su Cintura Puede Ser un Poderoso Predictor de la Hipertensión y Otras Enfermedades Crónicas*](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/el-tamano-de-la-cintura-importa-en-su-salud.aspx)*”.*
3. **Sus niveles de hierro:** El hierro puede ser una potente causa de estrés oxidativo, así que si tiene niveles elevados de hierro puede dañar sus vasos sanguíneos y aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Idealmente, debería monitorear sus niveles de ferritina y asegurarse de que no estén muy por encima de 80 ng/ml.

La forma más sencilla de reducirlos si se encuentran elevados es donando sangre. Si eso no le es posible, entonces puede someterse a una flebotomía terapéutica y eso eliminará efectivamente el exceso de hierro de su cuerpo.

**La Alimentación Puede Reducir Su Riesgo de Ataques Cardíacos Mucho Más que las Estatinas**

De acuerdo con la Dra. Barbara Roberts, autora de “*The Truth About Statins*”, los estudios no han demostrado que las estatinas sean benéficas para las mujeres que no tienen enfermedades cardíacas, incluso si tienen factores de riesgo como obesidad o antecedentes familiares.[5](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_edn5) Sin embargo, un estudio reciente encontró que los ataques cardíacos se redujeron en un 30 por ciento entre las personas que llevaban una dieta mediterránea.[6](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_edn6)

Una alimentación saludable resultó ser tan benéfica, de no ser que más, de lo que los medicamentos de estatinas se dicen ser. Aunque no recomiendo una dieta mediterránea en sí, una alimentación saludable, como la descrita en mi [plan nutricional](http://espanol.mercola.com/libro-plan-de-nutricion.aspx), es la base de cualquier “plan” para proteger el corazón. Si quiere proteger su salud cardíaca, le recomiendo reducir, con el plan de eliminar, los granos y azúcares (incluyendo la fructosa) en su alimentación, remplazándolos con carbohidratos de los vegetales y grasas saludables.

También trate de consumir gran parte de sus alimentos en su forma cruda. Algunos ejemplos de grasas saludables incluyen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aceitunas y aceite de oliva | Coco y aceite de coco | Productos lácteos crudos y orgánicos | Aguacates |
| Frutos secos crudos | Semillas | Huevos orgánicos (crudos o ligeramente cocidos con las yemas intactas) | Carnes orgánicas |

Para completar su programa de prevención de enfermedades cardíacas:

* Asegúrese de obtener las cantidades suficientes de grasas [omega-3](http://articulos.mercola.com/omega-3.aspx) de alta calidad y de origen animal, tales como el aceite de kril.
* Optimice sus niveles de vitamina D, idealmente a través de la exposición apropiada al sol, ya que esto le permitirá a su cuerpo crear sulfato de vitamina D, que podría desempeñar un papel muy importante en la prevención de la formación de placa arterial
* Haga ejercicio todos los días, especialmente mis [ejercicios Peak Fitness](http://ejercicios.mercola.com/sitios/ejercicios/archivo/2014/12/05/beneficios-del-entrenamiento-peak-8.aspx)
* Evite fumar o tomar alcohol excesivamente
* Asegúrese de [dormir bien, sueño reparador](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/secretos-para-dormir-bien.aspx)

**¿Está Tomando Medicamentos de Estatinas Sin Razón Alguna?**

Que estos medicamentos ha proliferado en el mercado de la forma en la que lo han hecho es un testimonio de la eficacia del marketing, corrupción y avaricia corporativa, porque las probabilidades son muy altas – más de 1000 a 1 – de que si usted toma una estatina, realmente no la necesita.

Desde mi punto de vista, el ÚNICO subgrupo que podría beneficiarse de estos medicamentos son las personas con un defecto genético llamado hipercolesterolemia familiar, ya que esto los hace resistentes a las medidas tradicionales para normalizar el colesterol.

Si actualmente usted está tomando un medicamento de estatinas y está preocupado por todos los efectos secundarios que causan, por favor consulte a un profesional de salud capacitado que pueda ayudarlo a optimizar su salud cardíaca naturalmente, sin el uso de estos peligrosos medicamentos.

**[-] Fuentes y Referencias**

[WBAY March 21, 2013](http://www.wbay.com/story/21757336/2013/03/21/research-statins-may-cause-kidney-problems)

[1](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_ednref1) [Annals of Internal Medicine April 2, 2013; 158(7):526-534](http://annals.org/article.aspx?articleid=1671715)

[2](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_ednref2) [BMJ March 19, 2013](http://www.bmj.com/content/346/bmj.f880)

[3](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_ednref3) [GreenMedInfo.com, Statin Drugs](http://www.greenmedinfo.com/toxic-ingredient/statin-drugs)

[4](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_ednref4) [Atherosclerosis August 24, 2012](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22981406)

[5](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_ednref5) [NPR April 3, 2013](http://www.npr.org/blogs/health/2013/04/03/176145911/side-effects-prompt-patients-to-stop-statins-cholesterol)

[6](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700" \l "_ednref6) [N Engl J Med 2013; 368:1279-1290](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303)

<http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/08/24/efectos-secundarios-de-los-medicamentos-para-bajar-el-colesterol.aspx?e_cid=20150824_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150824&et_cid=DM83853&et_rid=1084192700>