

PREVENCIÓN DE LA ATEROESCLEROSIS CARDIOVASCULAR:

Información acerca de la toma de decisiones compartidas para los pacientes y sus médicos

En la toma de decisiones compartidas, los médicos y los pacientes trabajan juntos para tomar las mejores decisiones de atención médica posible. Estas decisiones toman en cuenta la información basada en la ciencia sobre las opciones disponibles, la experiencia del médico y los valores y preferencias del paciente. Existen pruebas de que las decisiones compartidas contribuyen a mejorar la salud en general. Esta es una guía para que los médicos y los pacientes participen en las decisiones compartidas sobre la aterosclerosis cardiovascular utilizando este método.

PASOS DE LA TOMA DE DECISIONES COMPARTIDAS

EJEMPLOS DE TEMAS A DISCUTIR

1

Busque la participación de su paciente

¿Qué es la aterosclerosis cardiovascular?

La aterosclerosis cardiovascular es una enfermedad cardíaca que causa ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Usted tiene factores de riesgo que lo ponen en riesgos mayores de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular en el futuro. ¿Puedo hablarle de opciones que le ayuden a reducir este riesgo?

2

Ayude a su paciente a explorar y comparar las opciones de tratamiento



Sí, ¿qué opciones funcionarían mejor para mí?

Sus resultados del laboratorio muestran que usted tiene el colesterol alto, lo que le aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardíaca. Los hábitos saludables de vida pueden disminuirle el colesterol. Basado en este riesgo, usted también puede beneficiarse al tomar medicamentos para reducir el colesterol.

3

Evalúe los valores y las preferencias de su paciente

No estoy seguro de tener tiempo para cambiar mi estilo de vida.

Entiendo que encontrar tiempo puede ser difícil. Podemos pensar en diferentes maneras de hacerlas parte de su estilo de vida. ¿Qué piensa usted de también tomar medicamentos diarios?

4

Tome una decisión conjunta con su paciente

¿Hay efectos secundarios?



Me gustaría recetarle estatinas, un fármaco seguro y eficaz que se utiliza para reducir los niveles de colesterol. La mayoría de las personas que toman estatinas no tienen efectos secundarios.

5

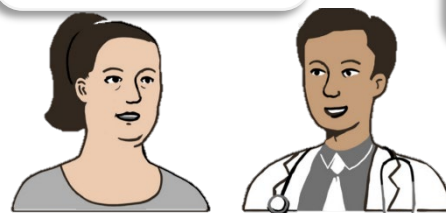
Evalúe la decisión de su paciente

¿Puedo obtener más información sobre mis opciones antes de decidir?

Analicemos las diferentes estatinas que están disponibles y que pudieran ayudarle de la mejor manera. Después de iniciar el tratamiento, le haremos un análisis de sangre para saber que tan bien le están ayudando.

6

Decida los recursos que pueden brindarle apoyo al paciente



También me gustaría que visitara al dietista para ver qué cambios se le pueden hacer a su dieta que le ayuden a disminuir el colesterol.

Encuentra esta información en línea en <http://bit.do/shareddecisions>.



Guía para la toma de decisiones compartidas de la aterosclerosis cardiovascular

1

Paso 1: Busque la participación de su paciente

Muchos pacientes no saben que pueden y deben participar en la toma de decisiones sobre su atención médica. Comuníquele a su paciente las opciones que existen e invítelo a participar en el proceso.

Resuma el problema de salud:

- "La aterosclerosis cardiovascular se refiere a la enfermedad cardíaca que ocasiona ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares".
- "Una de cada 3 personas tendrá un ataque al corazón o un derrame cerebral en su vida. Si ha tenido un ataque al corazón o un derrame cerebral en el pasado, es más probable que lo vuelva a tener".

Invite a su paciente a participar en las decisiones. Invite a su paciente a hacer preguntas y discutir opciones con usted.

- "Me gustaría hablar sobre los cambios en el estilo de vida y el tratamiento que usted podría tomar para reducir el riesgo de futuros ataques cardíacos o derrames cerebrales. Luego, podemos decidir juntos qué opciones pueden ser mejores para usted".

2

Paso 2: Ayude a su paciente a explorar y comparar opciones de tratamiento

Discutir las opciones con su paciente puede ayudarlo a construir una relación de confianza.

Evalúe lo que su paciente ya sabe acerca de sus opciones.

- "¿Qué ha oído acerca de las formas de reducir el riesgo de enfermedades del corazón o la aterosclerosis cardiovascular?"

Explique cada opción claramente, utilizando un lenguaje sencillo. Evite el uso de palabras técnicas o médicas. Señale cuando existan diferencias claras entre opciones específicas.

- "El mejor tratamiento depende de su riesgo de desarrollar aterosclerosis cardiovascular en el futuro".
- "Las personas con bajo riesgo de aterosclerosis cardiovascular pueden evitar o retrasar la enfermedad cardíaca a través de cambios en el estilo de vida, como llevar una dieta saludable para el corazón, hacer ejercicio y mantener un peso saludable".
- "Las personas con riesgo medio o alto de la aterosclerosis cardiovascular pueden beneficiarse al tomar medicamentos para reducir este riesgo. Tomar un medicamento llamado estatina diariamente es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral".

Se proporcionan puntos de conversación adicionales en el folleto adjunto para el paciente, "**Reducción del riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular**" (página 5 de este documento).

Discuta los beneficios y los daños de cada opción. Comunique claramente los riesgos y los beneficios de cada opción. Algunos recursos incluyen:

- Medlineplus.gov "Evaluación del riesgo de enfermedad cardíaca": <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-del-riesgo-de-enfermedad-cardiaca/>
- American College of Cardiology ASCVD Risk Estimator: <https://tools.acc.org/Multilingual-ASCVD-Risk-Estimator/#!/calculate/estimate/>
- Mayo Clinic Statin Choice Decision Aid: <https://statindecisionaid.mayoclinic.org/>

Guía para la toma de decisiones compartidas de la aterosclerosis cardiovascular

3

Paso 3: Evalúe los valores y preferencias de su paciente

Anime a su paciente a hablar sobre lo que es importante para él o ella con respecto a las opciones.

Use preguntas abiertas y escuche activamente a su paciente.

- “¿Cuáles son los beneficios de reducir el riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular para usted?”
“¿Cuáles son las desventajas?” “¿Los beneficios superan las desventajas?”
- “¿Qué metas en su estilo de vida y tratamientos pudiera lograr?”
- “¿Qué lo motivará a permanecer en un plan de tratamiento?”

Reconozca los valores y preferencias que le importan a su paciente. Repita lo que ha escuchado de su paciente. Esto le indica a su paciente que está escuchando su perspectiva.

4

Paso 4: Tome una decisión con su paciente

Pregúntele si está listo para tomar una decisión o si tiene más preguntas. Haga un seguimiento con su paciente si solicita más tiempo para considerar las opciones.

- “Ahora que discutimos sus opciones para reducir su riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular, ¿qué cambios de estilo de vida y tratamiento cree que son adecuados para usted?”

Las decisiones se pueden documentar en la **“Hoja de planificación del tratamiento de la arteroesclerosis cardiovascular” adjunta (página 4 de este documento).**

5

Paso 5: Evalúe la decisión de su paciente

Haga planes para revisar la decisión en el futuro. Recuérdele a su paciente que las decisiones pueden revisarse y algunas pueden cambiarse si no están funcionando bien para su paciente.

- “Después de comenzar el tratamiento, revisaremos su análisis de sangre nuevamente para saber qué tan bien está funcionando el tratamiento”.
- “Los efectos secundarios son poco comunes, pero si tiene alguno, podemos probar con un medicamento diferente o cambiar la dosis (cantidad) que está tomando”.

6

Decida qué recursos locales apoyarán eficazmente al paciente

Comparta recursos para apoyar a los pacientes, incluyendo su equipo de atención cardiovascular (por ejemplo, especialista en lípidos (colesterol), farmacéutico, dietista registrado).

Referencias

- [The SHARE Approach](#). Content last reviewed October 2020. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.

PARA MÉDICOS Y PACIENTES

Hoja de planificación del tratamiento de la arteroesclerosis cardiovascular

Fecha de visita: _____

¿Cuáles metas puede lograr en su tratamiento?



Motivo del tratamiento/Objetivos del tratamiento		
<input type="checkbox"/> Menor riesgo de infarto y accidente cerebrovascular	<input type="checkbox"/> Antecedentes familiares de enfermedades del corazón	<input type="checkbox"/> Colesterol bajo
<input type="checkbox"/> Riesgo de enfermedades del corazón		
Objetivos de una dieta saludable para el corazón		Metas de ejercicio
Régimen de medicamentos		
Nombre:	Dosis (cantidad):	Frecuencia:
Nombre:	Dosis (cantidad):	Frecuencia:
Nombre:	Dosis (cantidad):	Frecuencia:
Inquietudes sobre la adherencia al tratamiento:		Estrategias de adherencia al tratamiento:

Resultados de laboratorio

Fecha	Resultados de laboratorio					Cambios de medicamentos
	Colesterol total	HDL-C	No-HDL-C	LDL-C	TG	
	Valores deseables					

HDL-C= colesterol de lipoproteínas de alta densidad; No-HDL-C = colesterol no lipoproteico de alta densidad; LDL-C= colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad; TG = triglicéridos

Mi equipo de atención cardiovascular

Médico	Datos de contacto	Médico	Datos de contacto
Médico de atención primaria		Dietista registrado	
Especialista en colesterol		Farmacéutico	
Otro especialista		Plan de seguro de salud	

PARA PACIENTES

Reduzca el riesgo de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular



Conozca el riesgo de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular

Los accidentes cerebrovasculares, los ataques y otras enfermedades cardíacas (conocidas como arteroesclerosis cardiovascular) son la causa principal de muerte en los EE. UU. La probabilidad de que una persona sufra un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco depende de varios factores de riesgo. Por ejemplo, la edad de la persona incrementa la probabilidad de que sufra un derrame cerebral o un ataque al corazón. La edad, el sexo, la raza y los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas son factores de riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular.

Riesgo de infarto y accidente cerebrovascular



Número de factores de riesgo

Reducir el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular con cambios en el estilo de vida

Algunos factores de riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular, como la edad, no se pueden cambiar. Sin embargo, muchos factores de riesgo sí se pueden cambiar. Estos incluyen los siguientes cambios en el estilo de vida:



Control de la presión arterial



Control del colesterol



Reducir el azúcar en la sangre



Mantenerse activo



Comer más saludable



Mantener un peso saludable



Dejar de fumar

Reducir el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular con medicamentos

Algunas personas también pueden necesitar tomar una estatina (un tipo de medicamento) diariamente para reducir el riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular. La recomendación para cada persona depende de su riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular. Un médico puede ayudarle a evaluar su riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular.

Riesgo de la arteroesclerosis cardiovascular	Recomendaciones médicas para reducir el riesgo	
Bajo riesgo (menos del 5%) Límite (5 a 7.5%)	Cambios en el estilo de vida	Estatina no recomendada
Riesgo medio (7.5% a 20%)	Cambios en el estilo de vida	Estatina recomendada si uno o más factores de riesgo están presentes
Alto riesgo (más del 20%)		Se recomienda estatina; también se puede recomendar otra terapia

La prevención de ataques cardíacos comienza temprano

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Si usted tiene más de 40 años o varios factores de riesgo, trabaje con su médico para decidir la mejor manera de reducir el riesgo de un ataque cardíaco y accidentes cerebrovasculares. Más información en: <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/What-are-cholesterol-lowering-medications-Spanish.pdf>.

Adaptado de: Lipid.org, Heart.org