

# Niacina de acción rápida: Cómo bajar el colesterol



**B**ajar el colesterol lo protege de ataques cardíacos y de un derrame cerebral. Perder peso, ser más activo físicamente y cambiar su alimentación, todo ayuda a bajar el colesterol. Su médico también puede sugerirle que tome niacina, un tipo de vitamina B, además de tener un estilo de vida saludable.

## ¿Cómo actúa la niacina?

La niacina es un tipo de vitamina B que puede reducir la cantidad de colesterol que fabrica su hígado. La niacina está disponible en dos tipos de pastillas: de acción rápida (de liberación inmediata, o a veces conocida como “niacina”), y de acción lenta (como SloNiacin). La mayoría del colesterol de nuestro cuerpo es fabricado naturalmente por el hígado o proviene de los alimentos que comemos. Cuando se la administra en dosis altas, la niacina reduce el colesterol total, el LDL (colesterol malo) y los triglicéridos. También aumenta el HDL (colesterol bueno). No necesita una receta para comprar

la niacina, pero cuando la toma en dosis altas (más de 1,500 mg diarios) debe estar supervisado por un médico u otro profesional de la salud.

No debe tomar niacina si está embarazada, planea quedar embarazada o está amamantando.

## ¿Qué efectos secundarios podría tener si tomo niacina?

- **Sofocos y comezón:** Puede sentir calor, y la piel (en especial en la cara y el cuello) puede ponerse roja y pueden salirle manchas. Esto generalmente ocurre 20 minutos después de haber tomado la niacina y puede prolongarse por 30 a 60 minutos. Estos síntomas pueden causar molestias pero en general no son graves. Puede experimentar menos sofocos y comezón si su médico o profesional de la salud le recomienda que tome media o una aspirina sin recubrimiento 30 minutos antes de tomar la niacina. (La aspirina recubierta y el Tylenol no son eficaces.) Tanto los sofocos como la comezón generalmente desaparecen después de unas semanas, a medida que su cuerpo se acostumbra a la niacina. Pueden volver a aparecer si omite una dosis, si toma la niacina con el estómago vacío o si cambia la marca de la niacina que está tomando. Si le sale una erupción que es más grave que la aparición de manchas rojas, deje de tomar la niacina. Llame inmediatamente a su médico o profesional de la salud.
- **Palpitaciones:** Si siente que su corazón late rápido (no sólo un latido irregular), deje de tomar la niacina.

Llame inmediatamente a su médico o proveedor de atención de la salud.

- **Náuseas o diarrea:** Llame al administrador de cuidados o al proveedor de atención de la salud si tiene estos efectos secundarios.
- **Gases, dolor abdominal o acidez:** Si experimenta estos síntomas después de usar niacina, deje de tomarla e infórmelo a su médico o proveedor de atención de la salud de inmediato.
- **Inflamación del hígado:** Aunque esto es poco frecuente, la niacina puede inflamar el hígado. Esta inflamación generalmente desaparece cuando usted deja de tomar la niacina. Se puede evaluar el hígado con un simple análisis de sangre.
- **Gota:** La niacina puede aumentar sus posibilidades de tener gota. Dígale a su proveedor de atención médica si ha tenido gota.
- **Nivel alto de azúcar en la sangre:** La niacina puede aumentar el nivel de azúcar en la sangre, especialmente si usted o sus familiares tienen diabetes.

## ¿Tomar niacina afectará a mis otros medicamentos?

- La niacina puede causar dolor muscular si además está tomando determinados medicamentos, como la lovastatina (Mevacor), la simvastatina (Zocor), la pravastatina (Pravachol), la atorvastatina (Lipitor), o los fibratos, como por ejemplo, el fenofibrato (Lofibra, Tricor) o el gemfibrozil (Lopid). Hágale saber a su proveedor de atención médica si está tomando alguno de estos medicamentos.
- Si está tomando warfarina (Coumadin), pregúntele a su médico si además puede tomar niacina.

# Niacina de acción rápida: Cómo bajar el colesterol

## ¿Qué tipo de seguimiento necesitaré?

Por medio de análisis de sangre periódicos se podrá comprobar que la niacina está bajando su colesterol y triglicéridos.

## ¿Cómo debo tomar la niacina de acción rápida?

Como está tomando niacina de acción rápida, no tome niacina de liberación gradual, a menos que su médico o profesional de la salud se lo recete.

- Comience lentamente y vaya lentamente. Esto le permitirá a su cuerpo acostumbrarse a la niacina lentamente. Anote la cantidad de niacina que toma en un cuadro (vea el cuadro de la derecha). Si tiene efectos secundarios comuníquese con su médico o profesional de la salud.
- Tome la niacina después de las comidas, cuando tenga comida en el estómago.
- Tome la niacina con uno o dos vasos de 8 onzas de líquido (agua o leche).
- No omita ninguna dosis. Si omite una dosis o un día, puede volver a tener sofocos.
- No tome la niacina con líquidos que puedan causarle molestias en el estómago, como por ejemplo, el jugo de naranja, el alcohol o las bebidas calientes.

Si considera que hay motivos para no tomar los medicamentos que le recetaron, hable con su médico.

## ¿Qué necesito saber sobre mis medicamentos?

- ¿Para qué los tomo?
- ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo debo tomarlos?
- ¿Hay alguna indicación especial para tomar este medicamento?

Tabla de dosis de niacina

Fecha	Día de la semana	Dosis del desayuno	Dosis del almuerzo	Dosis de la cena	Dosis diaria	Tamaño de la tableta
		50 mg	50 mg	50 mg	150 mg	100 mg
		100 mg	100 mg	100 mg	300 mg	100 mg
		200 mg	200 mg	200 mg	600 mg	100 mg
		300 mg	300 mg	300 mg	900 mg	100 mg
		400 mg	400 mg	400 mg	1,200 mg	100 mg
		500 mg	500 mg	500 mg	1,500 mg	500 mg

- ¿Siempre debo tomar los medicamentos con las comidas?
- ¿Debo evitar algún tipo de actividad mientras tomo alguno de los medicamentos?
- ¿Qué tipos de efectos secundarios podría tener? ¿A qué síntomas debo estar atento?
- ¿Cómo puedo evitar los efectos secundarios?

Si necesita respuestas a cualquiera de estas preguntas, asegúrese de comunicarse con su médico o profesional de la salud.

## ¿Qué puedo hacer para recordar tomar mis medicamentos?

- A todos nos da trabajo adaptarnos a una rutina nueva en nuestra vida. Estos consejos les resultan útiles a algunas personas, y quizás puedan ayudarle a usted también.
- Haga un cuadro simple y póngalo en algún lugar donde pueda verlo todos los días, como el espejo del baño.
  - Use su despertador, reloj o computadora como recordatorio.

- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días: antes de irse a acostar, a la hora de comer o al principio de un programa de TV que vea todos los días, como el noticiero de la noche.
- Use un pastillero con siete secciones; una para cada día de la semana.
- Anote sus medicamentos en una tarjeta de bolsillo o calendario.
- ¿Se le ocurren otros métodos que le ayuden a recordar?

### Recursos adicionales

- Conéctese con nuestro sitio Web en [kp.org](http://kp.org) para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases "sobre salud, etc.
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org) y seleccione la pestaña español.