

- Hacer ejercicio todos los días de manera fácil y divertida.

Los tratamientos médicos en conjunto con cambios en su estilo de vida le pueden ayudar aun más si ya padece lo siguiente:

- Presión arterial alta
- Nivel de azúcar en sangre alto o diabetes
- Colesterol en sangre anormal



Organizaciones y páginas de Internet útiles

CalOptima:

www.caloptima.org/YourGuideToHealth

American Diabetes Association:

www.diabetes.org/food-and-fitness

Mental Health America (NMHA):

www.nmha.org

Medicamentos para la Salud Mental

Lo que necesita saber sobre el riesgo cardiometabólico



Este folleto fue creado en colaboración con la Agency for Healthcare Research and Quality, Rutgers, The State University of New Jersey, Orange County Health Care Agency y Beacon Health Strategies. Cierta parte del material fue reimprimido con el permiso del New York State Office of Mental Health.



CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Medicamentos para la Salud Mental

Lo que necesita saber sobre el riesgo cardiometabólico

¿Qué es el “riesgo cardiometabólico”?

Los proveedores médicos usan el término “riesgo cardiometabólico” para referirse a la probabilidad que tiene una persona de desarrollar diabetes, enfermedad cardíaca o sufrir un derrame cerebral. Todas las personas tienen cierto riesgo de desarrollar estas enfermedades, pero es importante saber que la diabetes y enfermedad cardíaca es muy común en las personas con enfermedades mentales.

Ciertos medicamentos para la salud mental pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedad cardíaca o sufrir un derrame cerebral. Es muy importante que forme nuevos hábitos saludables al momento de empezar a tomar estos medicamentos para reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades. Hable con su médico para saber cuál es su nivel de riesgo y sobre lo que puede hacer para vivir una vida larga y saludable.

¿Cuáles son los medicamentos que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedad cardíaca o sufrir un derrame cerebral?

Los medicamentos para la salud mental que se saben aumentan el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedad cardíaca o sufrir un derrame cerebral en los adultos incluyen, pero no se limitan a, los siguientes:

- Olanzapina (Zyprexa)
- Clozapina (Clozaril)
- Clorpromazina (Thorazine)

Hable con su médico sobre diferentes hábitos saludables que puede seguir para ayudarle a prevenir estas enfermedades. Si ya padece de diabetes o enfermedad cardíaca, entonces pregúntele a su médico si hay otros medicamentos que puede tomar para evitar que empeore la

enfermedad. A veces es necesario tomar estos medicamentos aun si aumentan el riesgo de desarrollar estas enfermedades (por ejemplo, si es el único medicamento que le puede ayudar a controlar su enfermedad mental). En estos casos, su médico le puede recomendar otros tratamientos o hábitos saludables que le podrían ayudar a disminuir la probabilidad de desarrollar estas enfermedades.

Maneras para estar al tanto

Es posible que usted y su médico también quieran establecer una rutina para revisar su:

- Presión arterial
- Nivel de colesterol en la sangre
- Medida de la cintura e índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés)
- Nivel de azúcar en sangre



Cómo reducir el riesgo cardiometabólico

Existen muchos factores que no se pueden cambiar y que aumentan el riesgo cardiometabólico. Por ejemplo, el riesgo aumenta con la edad. Los hombres también corren un riesgo más alto que las mujeres. Lo bueno es que hay cosas que puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una de estas enfermedades.

Haga los siguientes cambios en su estilo de vida para reducir su riesgo:

- Dejar de fumar; pida ayuda si la necesita.
- Bajar de peso; establezca un régimen para bajar de peso y sígalo.
- Consumir alimentos saludables; tome mejores decisiones sobre los alimentos que consume.

