

El colesterol LDL y su tratamiento: tu objetivo y por qué se toma cada día

Para quien toma o va a empezar un tratamiento para bajar el colesterol: una estatina, ezetimiba, ácido bempedoico o una combinación de ellos.

QUÉ ES EL COLESTEROL LDL

El colesterol LDL (el que se suele llamar colesterol malo) se va quedando en la pared de las arterias y, con los años, forma placas que las estrechan. Si una placa se rompe, se forma un coágulo que puede taponar la arteria: así se producen muchos infartos y muchos ictus.

Cuanto más alto está el colesterol LDL y durante más años, más placas se forman. Por eso lo que cuenta es bajarlo y mantenerlo bajo.

NO SE NOTA

El colesterol alto no da síntomas, y el tratamiento tampoco hace que te sientas distinto. Que te encuentres bien no quiere decir que puedas dejarlo: lo único que dice cómo va es el análisis.

POR QUÉ SE TOMA CADA DÍA

Las pastillas bajan el colesterol LDL mientras las tomas; si las dejas, puede volver a subir, como dicen sus prospectos. La protección se gana con los años: según la guía europea de 2019, el beneficio del primer año es la mitad que el de los siguientes. Por eso se siguen tomando aunque ya hayas llegado a tu objetivo. No las dejes ni cambies la dosis sin hablarlo con tu médico.

TU OBJETIVO DE COLESTEROL LDL

No hay una cifra igual para todos: el objetivo depende de tu riesgo de tener un infarto o un ictus. Tu médico lo calcula con tu edad, tu tensión arterial, el tabaco, el colesterol, la diabetes, el riñón y lo que ya hayas tenido, y marca aquí tu grupo.

Si ya has tenido un infarto, una angina, un ictus o una obstrucción de las arterias de las piernas, tu riesgo es muy alto; y es extremo si después has vuelto a tener otro tomando el tratamiento, o si la enfermedad afecta a las arterias de varias partes del cuerpo.

Tu riesgo	Tu objetivo de colesterol LDL	Tu grupo
Extremo	Menos de 40 mg/dL (1,0 mmol/L) y, además, la mitad o menos de lo que tenías antes del tratamiento	☐
Muy alto	Menos de 55 mg/dL (1,4 mmol/L) y la mitad o menos de lo que tenías	☐
Alto	Menos de 70 mg/dL (1,8 mmol/L) y la mitad o menos de lo que tenías	☐
Moderado	Menos de 100 mg/dL (2,6 mmol/L)	☐
Bajo	Menos de 116 mg/dL (3,0 mmol/L)	☐

Tu colesterol LDL en el último análisis: _____ mg/dL, del _____. Los objetivos son los de la guía europea de dislipemias de 2025.

CÓMO SE TOMA CADA PASTILLA Y QUÉ HACER SI OLVIDAS UNA DOSIS

Medicamento	Cuándo se toma	Si olvidas una dosis
Atorvastatina, rosuvastatina o pitavastatina	Una vez al día, a cualquier hora, con o sin comida; mejor siempre a la misma hora	Toma la siguiente a su hora de siempre. Nunca dos juntas.
Simvastatina	Una vez al día, por la noche	Al día siguiente, la de siempre a su hora. Nunca dos juntas.

Medicamento	Cuándo se toma	Si olvidas una dosis
Pravastatina	Una vez al día, mejor por la noche	Toma la siguiente cuando te toque. Nunca dos juntas.
Ezetimiba	Una vez al día, a cualquier hora, con o sin comida	Al día siguiente, la de siempre a su hora. Nunca dos juntas.
Ácido bempedoico, solo o con ezetimiba	Un comprimido al día, entero, con comida o entre comidas	Si te acuerdas el mismo día, tómala. Si te acuerdas al día siguiente, toma solo la de ese día.
Una estatina con ezetimiba en el mismo comprimido	Como su estatina: si lleva simvastatina, por la noche; si no, a cualquier hora	Toma la siguiente a su hora de siempre. Nunca dos juntas.

La ezetimiba y la estatina se pueden tomar a la vez. Si tomas un medicamento que no está en la tabla, mira su prospecto.

OTROS MEDICAMENTOS, EL POMELO Y EL ALCOHOL

Cada vez que te receten algo nuevo, di que tomas una estatina: algunos antibióticos (como la claritromicina o la eritromicina) y algunos antifúngicos (como el itraconazol) aumentan la cantidad de algunas estatinas en la sangre y el riesgo de problemas en los músculos.

Con simvastatina, evita el zumo de pomelo; con atorvastatina, no más de uno o dos vasos pequeños al día. Evita beber mucho alcohol.

LOS ANÁLISIS

El primer análisis se hace entre 4 y 12 semanas después de empezar o de cambiar la dosis, para ver cuánto ha bajado el colesterol LDL. Cuando ya estés en tu objetivo, basta uno al año. Antes de empezar y una vez a las 8-12 semanas te miran también el hígado; después, no hace falta de rutina.

SI TE DUELEN LOS MÚSCULOS

Muchas personas notan dolores musculares que no se deben a la estatina: en los estudios en los que nadie sabía si tomaba la estatina o una pastilla sin fármaco, los dolores fueron casi igual de frecuentes con las dos (guía europea de 2019). No la dejes por tu cuenta: cuéntaselo a tu médico, que puede cambiar la dosis, probar otra estatina o recetarte otro medicamento.

EMBARAZO Y LACTANCIA

En el embarazo no se toman las estatinas, el ácido bempedoico ni la ezetimiba junto con una estatina. Durante la lactancia, tampoco las estatinas ni la ezetimiba; con el ácido bempedoico, pregúntalo antes a tu médico.

Si puedes quedarte embarazada, usa un método anticonceptivo eficaz. Si quieres quedarte embarazada, háblalo antes con tu médico, y si te quedas embarazada, deja de tomarlas y avísale enseguida.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

- 1 Hinchazón de la cara, los labios, la lengua o la garganta, o dificultad para respirar o para tragar:** deja de tomarlo y llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).
- 2 Dolor, debilidad o calambres en los músculos sin una causa, sobre todo si a la vez te encuentras mal o tienes fiebre, o la orina de color marrón rojizo:** deja de tomarlo y llama a tu médico enseguida o ve a urgencias.
- 3 Ampollas en la piel, la piel que se pela o llagas en la boca o en los ojos, a menudo con fiebre:** deja de tomarlo y ve a urgencias.

Avisa a tu médico cuanto antes si te salen moratones o sangras sin un motivo, o si notas amarillos la piel o el blanco de los ojos. En urgencias, y con cualquier médico que te atienda, di qué tomas para el colesterol.

Las tres hojas, en el ESPACIO de lípidos de CardioTeca: <https://www.cardioteca.com/espacio-lipidos.html>

CardioTeca (www.cardioteca.com), octubre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico. Fuentes: guía europea de dislipemias (2019) y su actualización (2025); fichas técnicas y prospectos de atorvastatina, rosuvastatina, simvastatina, pravastatina, pitavastatina, ezetimiba y ácido bempedoico (Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios).