

Hablémoslo

Comenzar a Tomar Aspirina para Prevenir Enfermedades Cardíacas y Derrames Cerebrales

Para pacientes Tomar aspirina de dosis baja, también conocida como “aspirina de bebé”, puede disminuir las posibilidades de tener un primer ataque cardíaco o derrame cerebral. También puede causar daños, en especial sangrado interno. La edad, el riesgo de tener enfermedades cardíacas o un derrame cerebral, el riesgo de tener sangrado y las preferencias y valores del paciente juegan un papel en la decisión de comenzar a usar aspirina. Esta guía les ayudará a usted y a su profesional del cuidado de la salud a hablar sobre si el comenzar a tomar aspirina es lo apropiado para usted. **Esta guía SOLO es para personas que no han tenido un ataque cardíaco o un derrame cerebral, que no han sido diagnosticadas con una enfermedad cardíaca o de los vasos sanguíneos (como enfermedad arterial periférica [Peripheral Artery Disease, PAD]) y que actualmente no están tomando aspirina para prevenir enfermedades cardíacas.**

¿Cuáles Son los Beneficios y Daños?



Beneficios	Daños
  El uso diario de la aspirina puede disminuir las posibilidades de tener un primer ataque cardíaco o un derrame cerebral y puede llevarle a tener una vida más larga y sana.	  El uso diario de la aspirina puede causar sangrado en el estómago, los intestinos y el cerebro. Esto puede ser muy serio.  Mientras más envejezca, es más probable que experimente este sangrado.

¿Quién Debería Considerar Comenzar a Tomar Aspirina?

Personas de 40 a 59 años.

Hable con su profesional del cuidado de la salud para:

- **Saber si usted tiene un mayor riesgo de tener un primer ataque cardíaco o un derrame cerebral.** Entre mayor sea el riesgo, mayor es el beneficio que puede tener por tomar aspirina. Su profesional del cuidado de la salud evaluará su nivel de riesgo específico al observar cosas como el sexo, el colesterol, la presión sanguínea, el fumar, la diabetes y más.
- **Saber si usted no tiene una mayor posibilidad de tener sangrado.** Su profesional del cuidado de la salud puede ayudarle a entender más sobre su riesgo de tener sangrado.

Qué preguntas hacerle a su profesional del cuidado de la salud

- 1 ¿Tengo un mayor riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral?
- 2 ¿Tengo un mayor riesgo de tener sangrado?
- 3 Si comienzo a tomar aspirina ahora, ¿qué dosis debería tomar y por cuánto tiempo?
- 4 ¿Qué otras maneras hay de disminuir mi riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral?

60 años o más

Usted NO debería comenzar a tomar aspirina.

- A esta edad, el daño por comenzar a tomar aspirina todos los días, el sangrado, puede ser más probable que la posible prevención de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Qué preguntas hacerle a su profesional del cuidado de la salud

- 1 ¿Por qué no se recomienda comenzar a tomar aspirina a mi edad?
- 2 ¿Qué otras maneras hay de disminuir mi riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral?
- 3 Si ya estoy tomando aspirina para prevenir un primer ataque cardíaco o un derrame cerebral, ¿debería continuar tomándolo o suspenderlo? ¿Cuándo será el momento adecuado para que lo suspenda? (No dé de tomar la aspirina sin hablar con su profesional del cuidado de la salud).

El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos (U.S. Preventive Services Task Force) de los Estados Unidos es un panel voluntario e independiente de expertos nacionales que trabaja para mejorar la salud de las personas en todo el país al hacer recomendaciones basadas en evidencia sobre los servicios preventivos clínicos.

Recomendación del Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos*

El USPSTF recomienda que la decisión de comenzar a tomar aspirina de dosis baja para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares en adultos de **40 a 59 años, que tienen un riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) a 10 años del 10 % o más**, debe ser individual. Las evidencias muestran que el beneficio neto de tomar aspirina en este grupo es pequeño. Las personas que no tienen un riesgo aumentado de tener sangrado y están dispuestas a tomar aspirina de dosis baja todos los días tienen más posibilidades de beneficiarse. (Grado del USPSTF: C)

El USPSTF no recomienda comenzar a tomar aspirina de dosis baja para la prevención primaria de ECV en adultos de **60 años o más**. (Grado del USPSTF: D)

Riesgo de enfermedad cardiovascular

En esta recomendación, el USPSTF define “mayor riesgo” de tener una enfermedad cardiovascular como tener un 10 % o más de probabilidad de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral en los próximos 10 años. Para calcular el riesgo de una persona de tener una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral, los profesionales del cuidado de la salud pueden usar una herramienta de cálculo del riesgo de ECV, como las Ecuaciones de cohortes agrupadas (Pooled Cohort Equations, PCE) del Colegio Americano de Cardiología o la Asociación Americana del Corazón. Esta herramienta en línea calcula el riesgo de un paciente de desarrollar una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral con base en factores como la edad, el sexo, la raza, el colesterol, la presión sanguínea, el fumar, la hipertensión y el estado de diabetes.**

Riesgo de tener sangrado

El riesgo de tener sangrado interno (sangrado gastrointestinal y sangrado cerebral) incrementa con edades más avanzadas y el tomar aspirina incrementa este riesgo aún más. Otros factores de riesgo incluyen ser del sexo masculino, la diabetes, el historial de problemas gastrointestinales (como enfermedad de úlcera péptica), enfermedad hepática, fumar y la presión sanguínea elevada. Algunos medicamentos, como los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE, como el ibuprofeno y el naproxeno), los esteroides y anticoagulantes (adelgazadores de la sangre) aumentan el riesgo de tener sangrado. Estos factores de riesgo deben ser considerados en la decisión general sobre si comenzar o continuar con el uso diario de aspirina.

Edad para dejar de tomar aspirina

Para aquellos que cumplen con los criterios para comenzar a tomar aspirina y eligen hacerlo, la decisión sobre cuándo dejar de tomarla debe realizarse en conjunto con un profesional del cuidado de la salud. Esta recomendación del USPSTF se enfoca en la evidencia detrás de si y cuándo comenzar a tomar aspirina, no en cuándo dejar de hacerlo. Sin embargo, la información sugiere que, para aquellos elegibles para comenzar a tomar aspirina, el continuar haciéndolo hasta los 70 años puede tener un pequeño beneficio para algunas personas.

* Esta nueva recomendación del USPSTF emitida en el 2022 es una actualización de una recomendación del 2016, la cual incluía la prevención del cáncer de colon. El USPSTF ya no incluye el uso de la aspirina como prevención del cáncer de colon como parte de la evaluación de los beneficios y daños del uso de la aspirina, ya que la evidencia más reciente en el uso de la aspirina para prevenir el cáncer de colon no es clara. Se necesita más investigación. Para obtener más información sobre las recomendaciones de la detección del cáncer de colon, visite www.uspreventiveservicestaskforce.org.

** La calculadora de riesgo de las PCE es la herramienta de cálculo de riesgo de ECV más utilizada, pero no es una herramienta perfecta. Las PCE pueden sobrecalcular el riesgo en poblaciones amplias y puede subcalcularlo en comunidades subrepresentadas en la investigación utilizada para desarrollar cálculos de riesgo. El USPSTF reconoce que la raza, incluida en las PCE, es una construcción social y una representación imperfecta de determinantes sociales de salud y los efectos del racismo estructural. Se necesitan más investigaciones sobre cómo mejorar el cálculo de riesgo para que los profesionales del cuidado de la salud puedan calcular mejor el riesgo de tener enfermedades cardíacas en todos los adultos.