

Efectos Secundarios de los Esteroides

Los esteroides son parecidos a las hormonas que su cuerpo genera en momentos de estrés. Cuando se administran como medicamento, los esteroides pueden ayudar a reducir la inflamación y la fatiga, a mejorar el apetito y más.

Hay muchos tipos de esteroides. Estos son los nombres comunes: dexametasona, prednisona, metilprednisolona e hidrocortisona.

Los esteroides pueden tener efectos secundarios en base a la cantidad de tiempo que se tomen. Su médico tratará de administrarles esteroides por el menor tiempo posible para ayudarle con sus síntomas.

Los medicamentos enumerados a continuación muestran los efectos secundarios más comunes de los esteroides administrados por un corto tiempo (un mes o menos) y por un largo tiempo (más de un mes).

Efectos Secundarios	Consejos de Cuidado Personal
Efectos Secundarios Comunes de Corto Plazo	
Más hambriento	Continúe alimentándose con una dieta saludable y bien balanceada.
Dificultad para dormir	Si toma un esteroide una vez al día, tómelo por la mañana. Si toma un esteroide dos veces al día, tome uno por la mañana y luego uno por la tarde, no más tarde de las 5 p.m.
Acidez estomacal	Tómelo con un refrigerio o con una comida. Su médico también puede prescribir un medicamento para ayudar a prevenir la acidez estomacal.
Hipo	Su médico puede reducir su dosis o prescribir un medicamento para relajar el músculo que causa el hipo.
Nivel alto de azúcar en la sangre.	Sus médicos pueden comprobar el nivel de azúcar en su sangre en cada consulta. Si usted tiene diabetes, su médico podría tener que cambiar la dosis o el tipo de medicamentos que toma para controlarla.
Aumento de la presión arterial	Sus médicos comprobarán su presión arterial en cada consulta. Si usted ya tiene alta presión arterial, su médico podría tener que cambiar la dosis o el tipo de medicamentos que toma para controlarla.
Cambios en el estado de ánimo	Los esteroides pueden hacer que se sienta inquieto o temperamental. Mantenerse activo, salir a caminar puede ayudar. Informe a su médico si los cambios en su estado de ánimo parecen ser excesivos.
Efectos Secundarios Comunes de Largo Plazo	
Infección	Los esteroides pueden hacer que su sistema inmunológico se debilite con el tiempo, lo cual aumenta el riesgo de infecciones. Su médico puede recomendar que reciba una vacuna contra la gripe cada año. También le puede prescribir un medicamento para ayudar a prevenir un tipo de infección pulmonar.
Osteoporosis (huesos débiles)	Su médico puede recomendar que tome suplementos diarios de calcio y de vitamina D sin receta.
Cambios en la visión	Usted debería programar una cita con su oftalmólogo una vez al año mientras tome esteroides.
Debilidad muscular	Una debilidad muscular considerable puede ocurrir si se mantiene tomando esteroides durante mucho tiempo. Manténgase tan activo como pueda cada día. Hacer ejercicio por 30 minutos al día puede ayudar a mantener sus músculos y huesos fuertes.
Rostro redondo, "cara de luna"	Su rostro puede desarrollar una forma como de luna a causa de una acumulación de grasa adicional. Informe a su médico si esto le causa molestias.
Inflamación en las piernas o pies	Su médico puede recomendar que use medias de compresión. Informe a su médico si tiene inflamaciones que le causen molestias.