

CONTROLA TÚS LÍMITES

LO CORRECTO SERÍA...

TENSIÓN ARTERIAL

- Menor de **140/90 mmHg**
- Si eres diabético cifra inferior a **130/80 mmHg**

COLESTEROL TOTAL

- Menor de **200 mg/dl**

GLUCOSA SANGUÍNEA (En ayunas)

Entre **70 y 110 mg/dl**

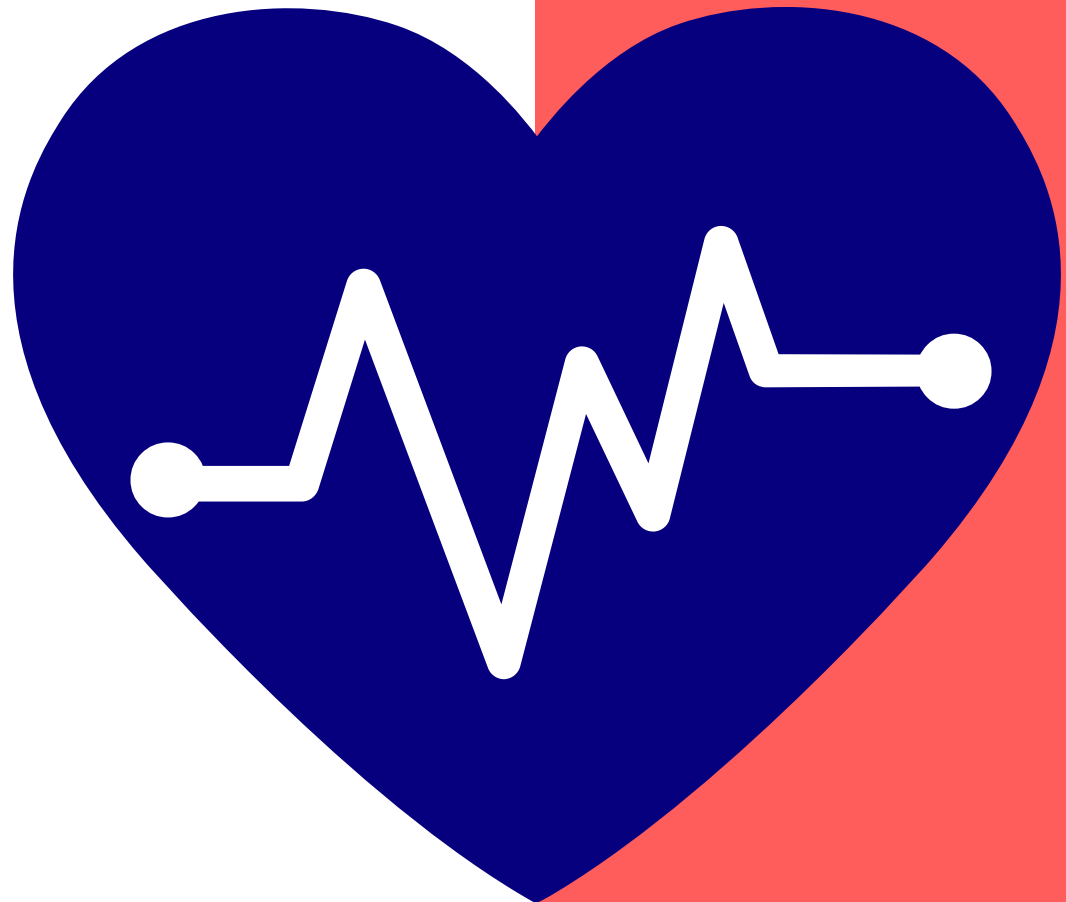
TU FARMACIA TE AYUDA

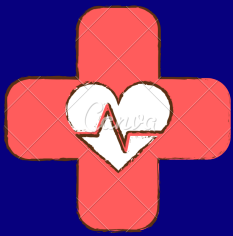
Colegio Oficial de
farmacéuticos de Toledo



MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

Prevención de
las Enfermedades
Cardiovasculares





¿QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

Es la probabilidad que tiene una persona de sufrir un accidente cerebrovascular en 10 años.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

- Hipertensión arterial
- Dislipemias
- Hiperglucemia
- Sedentarismo
- Obesidad y sobrepeso
- Tabaquismo

¿CÓMO SE CLASIFICAN?

- No modificables: Edad, sexo y herencia genética
- Modificables: Hipertensión arterial, dislipemia, hiperglucemia, obesidad y tabaquismo

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La HTA se define como una elevación persistente de la presión arterial por encima de unos límites establecidos.

DISLIPEMIAS

Las dislipemias son alteraciones de la concentración normal de lípidos plasmáticos, colesterol y/o triglicéridos en sangre.

HIPERGLUCEMIA

Niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre.

CONSEJOS

01



Llevar una dieta completa y equilibrada

02



Mantener el peso adecuado

03



Abandonar el consumo de tabaco

04



Conocer y controlar la tensión y los niveles de glucosa y colesterol

05



Practicar ejercicio