

! En solo 5 minutos!  
 En la farmacia te pueden hacer la prueba  
 con solo un pinchazo y una gota de sangre.  
 + Es muy fácil de controlar!

+ No tiene edad: todos podemos padecerlo  
 si no llevamos una vida saludable.

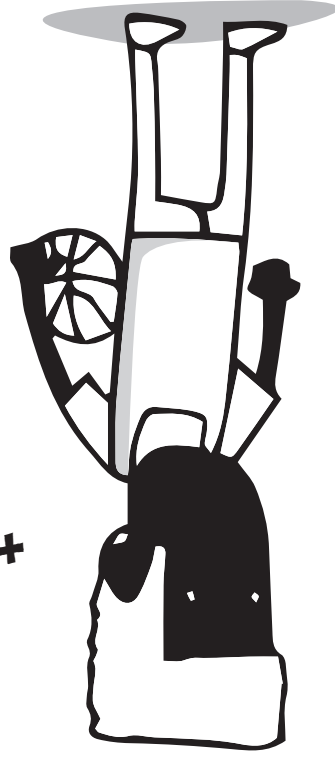
+ Es una enfermedad hereditaria:  
 se puede pasar de padres a hijos.

+ Existen dos tipos de colesterol:  
 el HDL (bueno) y el LDL (malo).  
 El exceso del LDL es el perjudicial.

+ No todo el colesterol es malo:  
 es una sustancia grasa necesaria para  
 el correcto funcionamiento del organismo.

+ El 50% de los adultos tienen el colesterol elevado.

# ? ¿SABRIS QUE...?



+ ¿Y si ya lo padeces? No te preocupes,  
 existen diferentes tratamientos farmacológicos:  
 las más comunes son las estatinas,  
 pero hay otros como las  
 resinas, ezetimibas, fibratos y niacina.

+ Puedes tomar complementos dietéticos  
 para reducir los niveles de colesterol:  
 los preparados de omega 3, esteroides vegetales...

+ Evita las drogas: alcohol, tabaco...

+ Lleva una alimentación sana:  
 evita las grasas y aumenta las frutas y verduras.

+ Haz ejercicio físico regularmente.

# ? ¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO...?



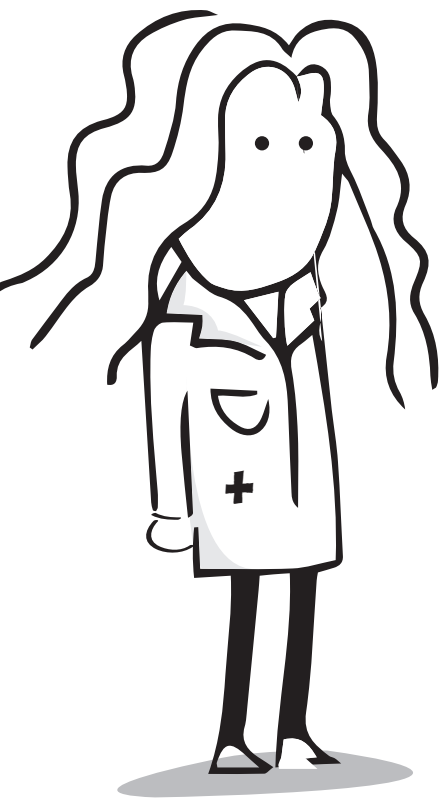
Iris Camero  
 Berta Tatxé  
 Ainhoa Olivares

curs 2012-2013  
 Facultat de Farmàcia  
 Estadès en Pràctiques Tutelades



UNIVERSITAT DE BARCELONA

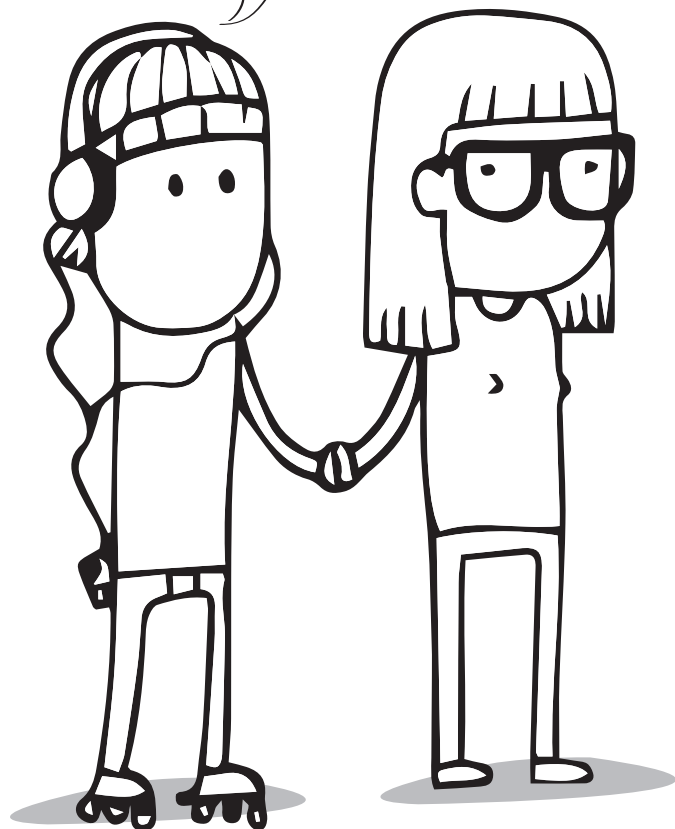
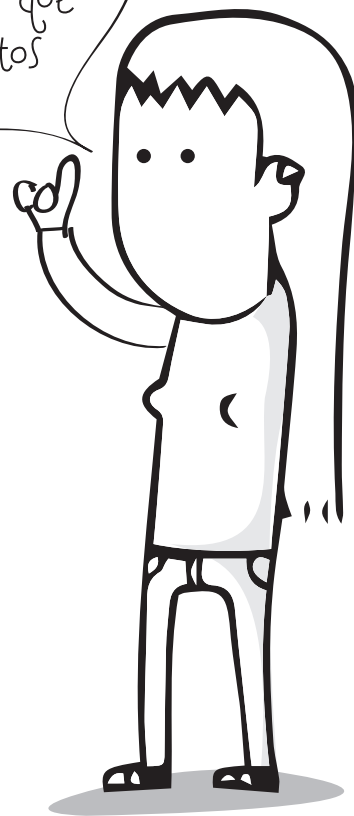




En la farmacia podemos informarte sobre  
cómo controlar el colesterol  
Y ayudarte a seguir una dieta adecuada.  
¡CONSULTA a tu farmacéutico!

¡Yo me he hecho  
la prueba Y NO DUELE NADA!  
ES SOLO UN PINCHAZO EN EL DEDO  
Y EN 5 MINUTOS ME DIJERON QUE  
TENÍA LOS VALORES PERFECTOS

Yo le pregunté a mi farmacéutica  
Y me dio muchos consejos de cómo  
alimentarme bien para prevenirlo.  
Ahora no como tantas grasas  
Y hago más ejercicio.



Yo nací con problemas en el corazón  
Y tengo que controlar todos  
los factores de riesgo cardiovascular,  
¡INCLUIDO el colesterol!