

! 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.

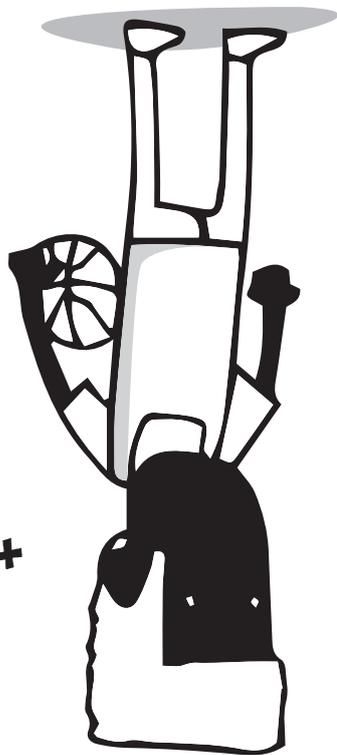
+ Es una enfermedad hereditaria:
 se puede pasar de padres a hijos.

+ 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.

? ¿COMO PUEDO PREVENIRLO...?



Iris Camero
 Berta Tatxé
 Ainhoa Olivares

curs 2012-2013
 Facultat de Farmàcia
 Estadés en Pràctiques Tutelades



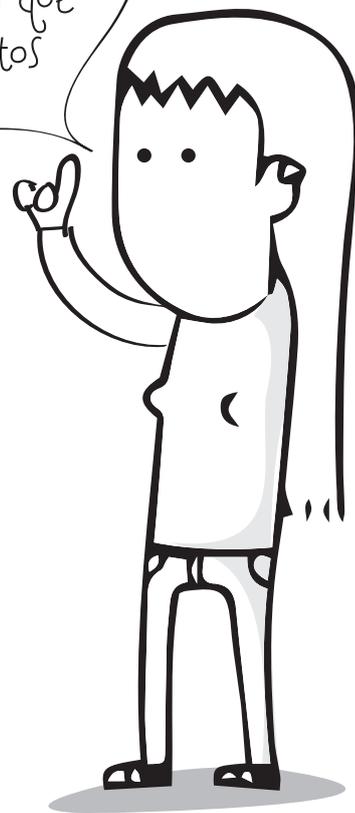
UNIVERSITAT DE BARCELONA



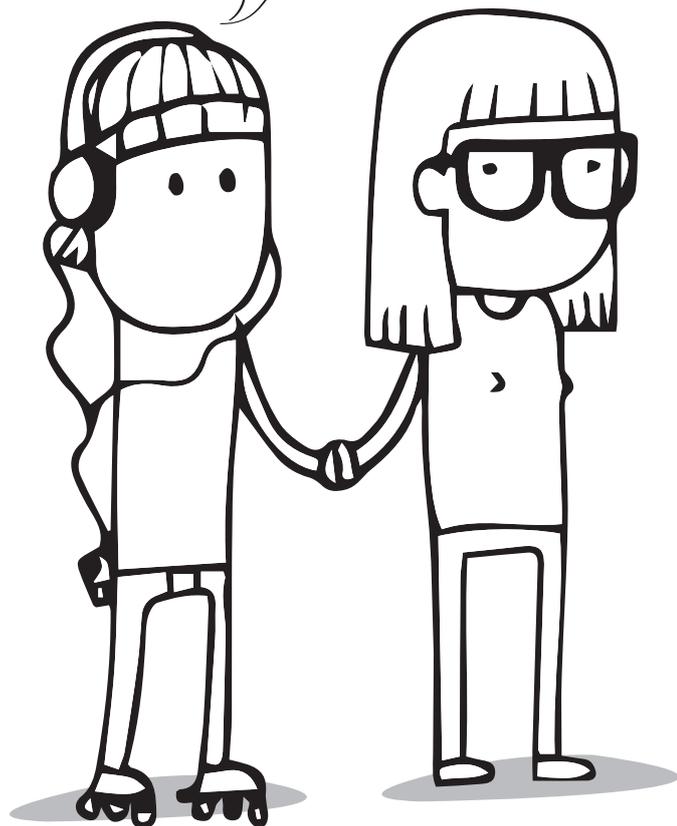


En la farmacia podemos informarte sobre
cómo controlar el colesterol
Y ayudarte a seguir una dieta adecuada.
¡CONSULTA a tu farmacéutico!

¡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!