



Tu farmacéutico te informa



Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León



! Hipertensión

VALORES DE HIPERTENSIÓN:
Superior a 90/140 mmHg

FACTORES DESENCADENANTES

- Dieta con alto contenido en sal, grasa o colesterol
- Condiciones crónicas (problemas renales y hormonales, diabetes Mellitus y colesterol alto)
- Antecedentes familiares
- Falta de actividad física
- Edad avanzada
- Sobrepeso, obesidad
- Raza
- Tratamientos farmacológicos
- Estrés
- Consumo excesivo de tabaco o alcohol

RECOMENDACIÓN


 Reducir el consumo de **sal**: máx. 5g/día
 





! Hipercolesterolemia

VALORES DE HIPERCOLESTEROLEMIA:
Colesterol -T: superior a 200 mg/dl
Colesterol LDL: superior a 130 mg/dl

FACTORES DESENCADENANTES

- Factores genéticos
- Vida sedentaria
- Hábitos dietéticos
- Tratamientos farmacológicos (betabloqueantes, diuréticos...)
- Presencia de patologías (obesidad, hipotiroidismo...)

RECOMENDACIÓN

- 
 Aumentar consumo de **grasas saludables**:
Aceite de oliva virgen y aguacate
 
- 
 Aumentar consumo de **alimentos ricos en Omega-3**:
Frutos secos, pescado azul y semillas
 

Recomendaciones nutricionales para evitar problemas de salud

-El plato perfecto-

- 
-  2 RACIONES DE VERDURAS
 -  FRUTAS
 -  PESCADO
 -  LEGUMBRES
 -  CARNES BLANCAS
 -  CEREALES INTEGRALES



- 
-  AZÚCARES REFINADOS
 -  PRODUCTOS PROCESADOS
 -  EXCESO DE CARNE ROJA
 -  LÁCTEOS GRASOS
 -  BEBIDAS AZUCARADAS