

## RECOMENDACIONES

Elimine el consumo de tabaco, ya que este aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.



Modere el consumo de alcohol.

Siga el consejo de su farmacéutico sobre qué alimentos debe comer y cómo los tiene que cocinar.

Consuma aceite de oliva.



Aumente el consumo de fibra con su dieta: ensaladas, verduras, frutas, legumbres.

Evite los alimentos precocinados y "listos para comer"



El **SOBREPESO NUNCA ES SALUDABLE**, manténgase dentro de los límites deseables para su edad, sexo y talla. Su farmacéutico le indicará cuales son.

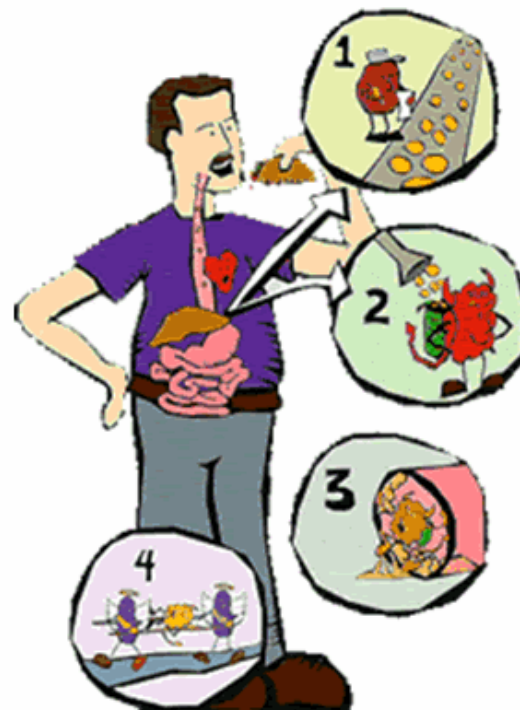
Controle sus cifras de tensión arterial

Realice **ejercicio físico** moderado: correr, andar deprisa, montar en bicicleta, nadar, patinar, esquiar,... durante 30 minutos al menos cuatro días a la semana.



ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU FARMACÉUTICO  
"Estamos para ayudarle a cuidar su salud"

## Tu farmacia te informa



## Lo que debe saber del colesterol

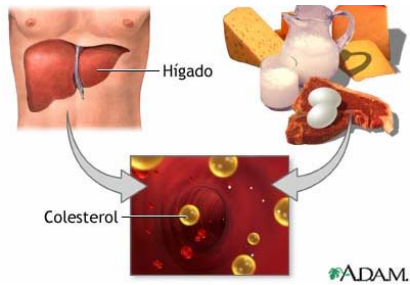
Farmacia Molinero  
C/ Fátima, 33  
28943 Fuenlabrada  
Tel.: 91 607 40 10  
info@farmaciamoliner.com  
www.farmaciamoliner.com

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es una sustancia grasa que circula por la sangre y que interviene en muchos procesos del organismo.

**Es una sustancia importante, natural y esencial para la vida**, que solo resulta peligrosa cuando está en cantidad excesiva

El colesterol de nuestro organismo procede de dos vías distintas: una que se sintetiza en el hígado y otra que proviene de los alimentos que contienen grasas.



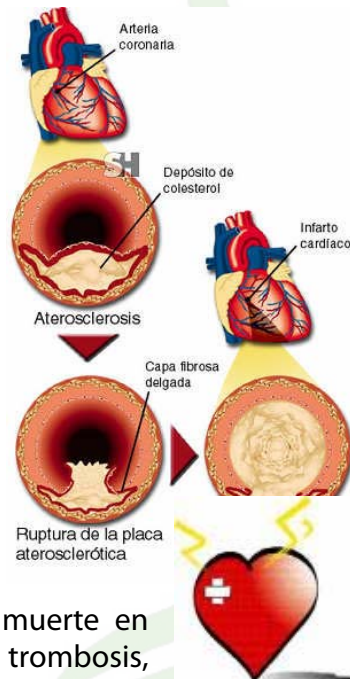
**Nuestro organismo es capaz de fabricar todo el colesterol que necesitamos.**

Todo el colesterol pasa a la sangre, circulando por ella como bolitas de grasa, y desde ahí se reparte al resto del organismo.

Cuando nuestro organismo fabrica demasiado colesterol o lo consumimos en exceso, este colesterol se puede acumular en las paredes de los vasos sanguíneos, produciendo un endurecimiento (arteriosclerosis) o una placa de colesterol sobre las paredes (ateroma)

**Las placas de colesterol se van acumulando en el organismo a partir de los siete años**

El colesterol no se puede ver, ni oír, ni sentir, pero **cuando está aumentado la persona tiene más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares** (que son la primera causa de muerte en nuestro país) **o cerebrovasculares**: infartos, trombosis,



embolias,....

Los valores deseables son:

	Mayores de 20 años	De 2 a 20 años	Diabéticos Hipertensos Problemas cardiacos
<b>Colesterol total</b>	Menos de 200 mg/dl	Menos de 170 mg/dl	Menos de 160 mg/dl
<b>Colesterol LDL</b>	Menos de 130 mg/dl	Menos de 110 mg/dl	Menos de 100 mg/dl
<b>Triglicéridos</b>	Menos de 200 mg/dl	Menos de 200 mg/dl	Menos de 150 mg/dl

El colesterol debe determinarse en todos los adultos a partir de 20 años y si es normal repetir la determinación cada 5 años. Si los valores no son normales su médico o farmacéutico le orientaran sobre lo que tiene que hacer.



**Farmacia Molinero**

Fátima,33 · 28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10

[info@farmaciamoliner.com](mailto:info@farmaciamoliner.com)

[www.farmaciamoliner.com](http://www.farmaciamoliner.com)