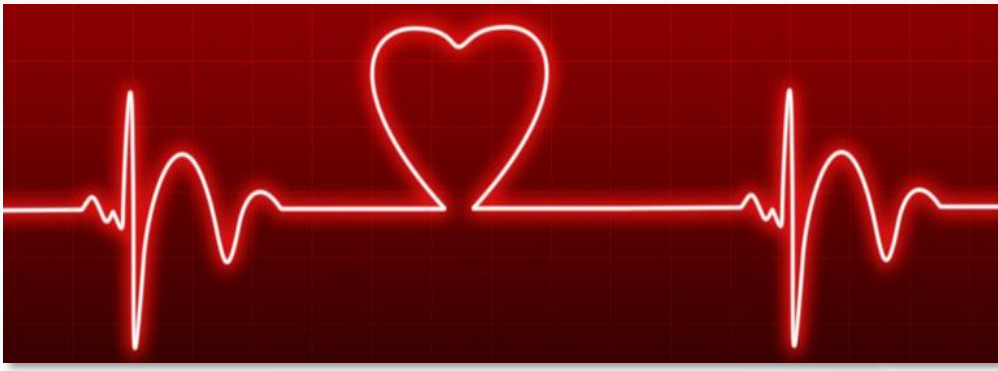


14 DE MARZO

Día Europeo para la prevención del Riesgo Cardiovascular

Infografía elaborada por el grupo de trabajo de Hipertensión y Riesgo Vascular



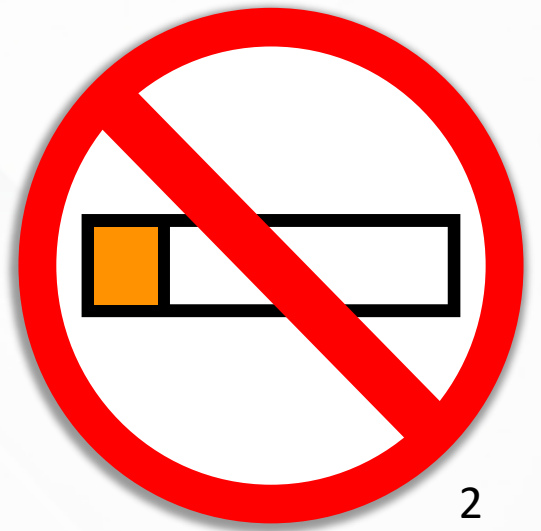
1

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
(aquellas que afectan al corazón y vasos sanguíneos)
PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN TODO EL MUNDO

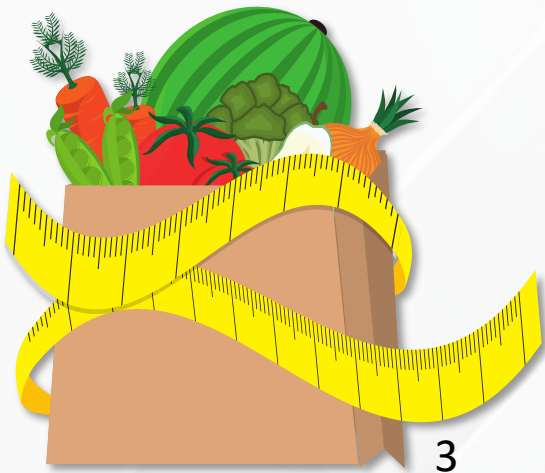
EN ESPAÑA, PROVOCAN CASI EL 30% DE LA MORTALIDAD GENERAL

HAY FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR QUE PODEMOS MODIFICAR :

TABAQUISMO: Dejar de fumar con ayuda de tu farmacéutico u otro profesional sanitario.



2



3

MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS: Fomentar una dieta variada rica en frutas, verduras, legumbres, lácteos desnatados, cereales integrales, pescado azul, aceite de oliva y bajo consumo de sal. Evitar bebidas azucaradas y grasas saturadas. Beber suficiente agua.

ALCOHOL:
Reducir su consumo.



4

SEDENTARISMO y CONTROL DEL ESTRÉS:
Realizar ejercicio físico diario (30 min/día o 75-150 min/semana) adecuado a cada individuo.



5

ESTOS FACTORES DE RIESGO PUEDEN CAUSAR:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Niveles anormales de colesterol en sangre
- Sobrepeso u obesidad.

TU FARMACÉUTICO/A PUEDE AYUDARTE a detectar y controlar estos factores de riesgo cardiovascular, con el cumplimiento farmacológico y los hábitos de vida adecuados

Bibliografía: Penín O, Villasuso B, Domenech M, Moyá A, Torras J, Peña MJ, et al. Guía para el abordaje de la hipertensión por el farmacéutico comunitario en el ámbito de la atención primaria: documento de consenso multidisciplinar. Madrid: SEFAC; 2022.

Mancia G, Kreutz R, Brunström M, Burnier M, Grassi G, Januszewicz A, et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). J Hypertens [Internet]. 2023;41(12):1874–2071. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/hjh.0000000000003480>

Gráficas ilustrativas correspondientes a la prevención del RCV Disponibles en https://www.canva.com/es_419/canva-create

Citar como: Díaz C, Lage M, Prado M, Gómez N, Penín O. Día europeo para la prevención del riesgo cardiovascular.

[Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria; 2024. DOI: [10.33620/FC.2173-9218.\(2024\).IFG.002](https://doi.org/10.33620/FC.2173-9218.(2024).IFG.002)