

## Què pot fer si vol reduir el Risc Cardiovascular?

Tots podem disminuir el nostre Risc Cardiovascular. Si vol, des de la farmàcia el podem ajudar:

- A determinar quins hàbits hauria de modificar.
- Li entregarem un **informe personalitzat** amb recomanacions sobre la dieta i l'exercici físic.
- Li proposarem un **pla d'acció** que, durant un any, l'ajudarà a regular i modificar els factors que fan que tingui un Risc Cardiovascular elevat.
- I li **controlarem periòdicament** els índexs de colesterol, glucosa, pes i tensió arterial.



Consultfarma és un servei de:



Aribau, 62 - Aragó  
08011 Barcelona  
Tel. 93 453 92 20 / Fax 93 452 02 59  
e-mail: info@farmaciaabierta24h.com

CONEIX LA SEVA  
SALUT CARDIOVASCULAR?



És fumador/a?  
Té sobrepès?  
Pren anticonceptius?  
Té la pressió alta?  
Menja correctament?

**Calculi el seu  
RISC CARDIOVASCULAR**

 **Consultfarma**  
Parlem de la seva salut

## Què són les malalties cardiovasculars?

Entenem per **malalties cardiovasculars** aquelles **que estan relacionades amb el cor i la circulació**, com poden ser:

**L'angina de pit** ● **L'infart de miocardi** ● **L'embòlia**

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mortalitat i representen una pèrdua d'anys potencials de vida.

## Què és el Risc Cardiovascular?

Certs factors augmenten les probabilitats de que una persona pateixi una malaltia cardiovascular. A aquests factors se'ls denomina **Factors de Risc**.

## Quins són els Factors de Risc?

Hi ha Factors de Risc que poden canviar-se, tractar-se o modificar-se i altres que no.

### ● No podem modificar:

- L'edat
- El sexe
- Els antecedents familiars

### ● Però sí que podem canviar o evitar:






- El colesterol elevat
- El consum de tabac
- El consum excessiu d'alcohol
- La hipertensió arterial
- La glucosa elevada
- Una dieta inadequada
- L'estrès
- La manca d'exercici

## Vol mesurar el seu Risc Cardiovascular?

Un dia de cada mes pot venir a la nostra farmàcia a **mesurar el seu Risc Cardiovascular de forma gratuïta**. Només ens ha de portar el següent qüestionari omplert amb els resultats que tingui d'alguna analítica recent. En el cas de no tenir-la, consulti'ns, perquè li podem oferir aquest servei a la farmàcia.

- **Sexe:**  HOME  DONA
- **Edat:**
- **Colesterol Total (mg/dl):**
- **Colesterol HDL (mg/dl):**
- **Pressió Arterial Màx/Mín (mm Hg):**
- **Diabètic/a:**  SÍ  NO
- **Fumador/a:**  SÍ  NO

### Risc d'Accident Cardiovascular CÀLCUL DE LA FARMÀCIA

-  <5%: **Baix**
-  5% - 9%: **Lleuger**
-  10% - 19%: **Moderat**
-  20% - 39%: **Alt**
-  >39%: **Molt alt**

Amb això podrà saber quin és el seu risc de patir una malaltia cardiovascular en els propers 10 anys.

## Què volen dir els valors de RCV?

 **Baix**  **Lleuger**

Si té un Risc Cardiovascular baix, vol dir que té menys d'un 10% de possibilitats de patir una malaltia cardiovascular en els propers 10 anys. Té uns hàbits saludables. Segueixi així!

 **Moderat**  **Alt**  **Molt alt**

Parli amb un professional de la salut per a què l'aconselli sobre com millorar la seva salut cardiovascular.

## La prevenció és important

Conèixer el seu risc cardiovascular és important, doncs **conèixer ja és prevenir**.

Per cuidar el seu cor i millorar **la seva qualitat de vida és fonamental**:

- Mantenir una dieta variada i equilibrada
- Practicar alguna activitat física regularment
- No fumar
- Visitar-se periòdicament amb el seu metge.

**Recordi que mai és tard per començar a cuidar-se!**