

Há Conselhos
que são para a Vida.

COLESTEROL 
CUIDADO COM ELE.

Um problema de saúde pública

As doenças cardiovasculares

• São a principal causa de morte em Portugal, responsáveis por 39% dos óbitos • São a 3ª causa de morte no sexo masculino do grupo etário dos 35 aos 44 anos e no sexo feminino do grupo etário dos 45 aos 54 anos • São a principal causa de incapacidade, responsável por 40% dos indivíduos acamados permanentemente.

Cerca de 63% da população portuguesa tem o colesterol acima dos valores recomendados pela Sociedade Portuguesa de Aterosclerose.



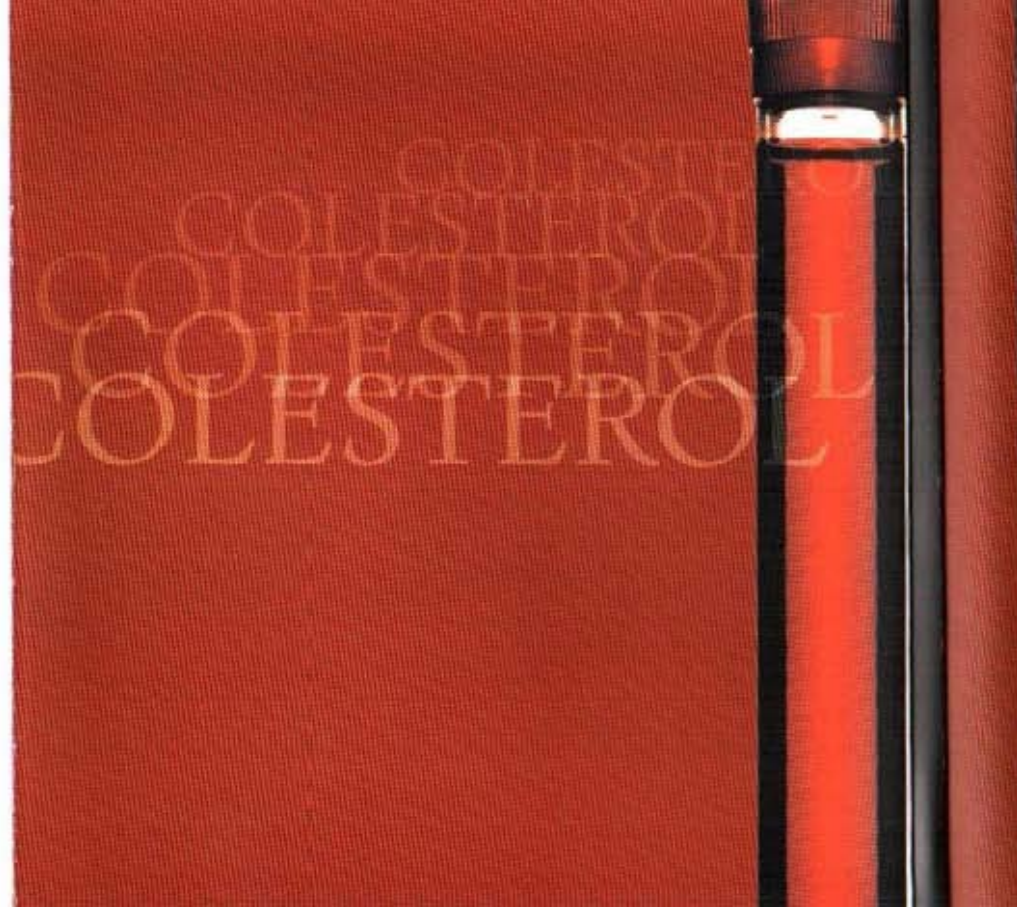
**fundação
portuguesa de
cardiologia**

As recomendações

A Sociedade Portuguesa de Aterosclerose recomenda que:

- ♥ **O colesterol total** não deve exceder os **190 mg/dl**
- ♥ **O colesterol LDL** (a fracção do colesterol associada fortemente e de uma forma directa com o aparecimento das doenças cardiovasculares) não deve exceder os **115 mg/dl**
- ♥ **Triglicéridos** (um tipo de gordura existente no sangue) não devem exceder os **150 mg/dl**

Para além dos factores relacionados com a **hereditariedade**, o **sexo** e a **idade** que não são susceptíveis de prevenção, existem outros factores de risco cardiovascular que poderão ser alvo de uma atenção especial ou mesmo abolidos como o hábito de fumar. A **Tensão Arterial** (que não deve exceder os 140/90 mmHg), a **diabetes**, a **obesidade**, o **sedentarismo** e o **stress**, são factores que poderão ser vigiados e controlados antes de se repercutirem no aparelho circulatório.



O que fazer ?

Só podemos prevenir o que conhecemos, daí que recomendamos que **meça o seu colesterol sanguíneo.**

Se o seu colesterol estiver fora das recomendações, preocupe-se. Não pense que é bafejado pela sorte ou que este é um problema que só aparece aos outros.

Cerca de 80% do nosso colesterol é produzido pelo fígado. Os outros 20% são provenientes da nossa alimentação. Uma alimentação saudável pobre em produtos de origem animal e sal, rica em fibra, legumes e fruta, uma actividade física regular e de intensidade adequada, o abandono do hábito de fumar são pontos de partida para melhorar substancialmente o seu colesterol sanguíneo.

As medidas farmacológicas poderão ser inevitáveis, e o seu médico é a melhor pessoa para o aconselhar. No entanto está nas suas mãos a adopção das chamadas medidas não farmacológicas.

O seu médico faz uma parte. Você fará a outra. Os dois vão conseguir uma vida mais saudável e plena.



COLESTEROL
CUIDADO COM ELE.

Não se esqueça!

O colesterol

elevado no sangue é frequente na população portuguesa sem que, por isso, seja normal. Normal é ser inferior a 190 mg/dl.

O colesterol é uma situação crónica. A medicação melhora os níveis sanguíneos se forem tomados de uma forma regular e sistemática. **Não abandone a terapêutica sem o consentimento do seu médico.** Parar uma medicação quando já se conseguiu atingir os valores normais é deitar tudo por terra. É ter que começar tudo de novo.

Seja amigo do seu médico. Ajude-o a tratá-lo. Deixe de fumar, combata o sedentarismo e a obesidade através de uma alimentação saudável e de uma actividade física regular.

Vigie a sua tensão arterial. Só medindo é que sabemos se está elevada.





fundação
portuguesa de
cardiologia

Pfizer