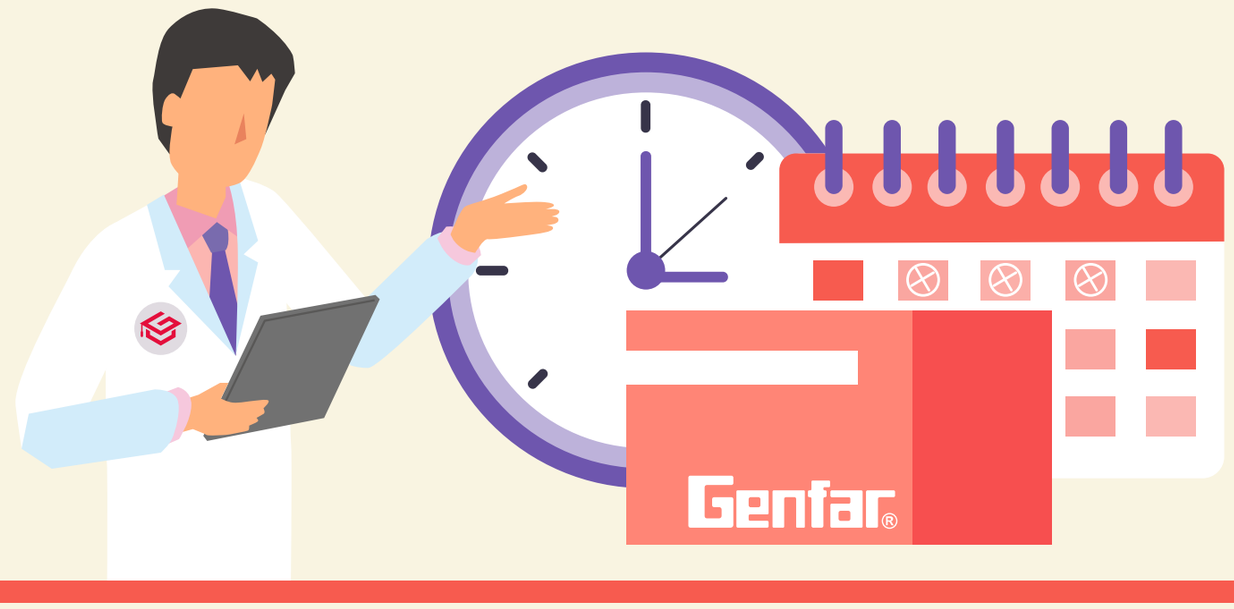
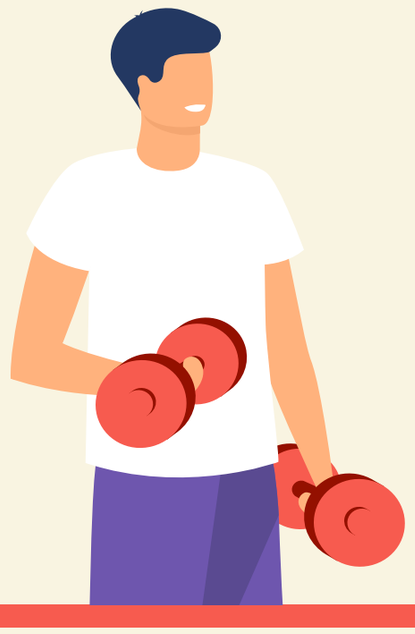
La Hipertensión

Enfermedad crónica y silenciosa que afecta órganos vitales como el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos si no es tratada adecuadamente.

¿Cómo podemos ayudar desde la farmacia a nuestros pacientes hipertensos?

Los medicamentos prescritos por el médico deben ser tomados todos los días preferiblemente a la misma hora: sugiérele al paciente colocar una alarma en su teléfono que le permita recordar la toma de su medicamento.





Sugiérele bajar de peso y hacer ejercicio: es muy importante que el ejercicio lo prescriba el médico, pero **para empezar puede caminar 30 minutos diarios**, un ejercicio de gran ayuda para el corazón.

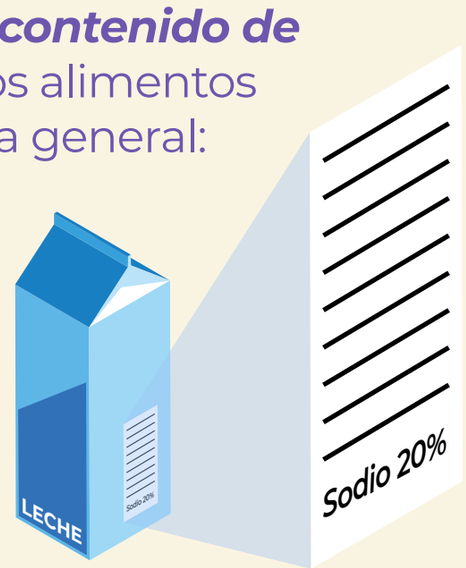
Aconséjale disminuir el consumo de sodio: los pacientes hipertensos deben consumir menos de 1.500 mg.

¿Cómo pueden disminuir el consumo?

Hazles saber cuáles son aquellos alimentos que tienen mayor cantidad de sal y sugiéreles disminuir o dejar de consumirlos: embutidos, conservas, enlatados, carnes o pescados salados, pan y bebidas con gas.

Enséñales a revisar el contenido de sodio en las tablas de los alimentos empacados. Como regla general:

Mucha sal: si contiene 1,25 g por cada 100 gramos
Poca sal: si contiene menos de 0,25 g por cada 100 gramos.



Asegúrate que sepan la importancia del apoyo entre toda la familia en el manejo de las enfermedades crónicas.

Es importante que **todos los miembros familiares sepan todos los consejos anteriores para prevenir la aparición de estas enfermedades** en otros miembros de la familia y poder apoyar a estos pacientes en recuperación.

Material de propiedad exclusiva de Sanofi dirigido al profesional de la salud que prescribe y dispensa. Para mayor información comunicarse con el departamento médico de Sanofi-Aventis de Colombia S.A. Transversal 23 N° 97-73 - Edificio City Business. Piso 8. Sanofi-Aventis del Peru. Av. Javier Prado Este 444 Piso 15, San Isidro, Telf. (+511) 631-9100. Bogotá D.C. Teléfono: 621 4400 - Fax: 744 4237. Sanofi-Aventis del Ecuador S.A. Centro Corporativo Ekopark , Vía Antigua a Nayón y Av. Simón Bolívar, torre 2, piso 5, código postal EC 170503 Telf: (593) 2500-3020 MAT-CO-2201025 04/02

ACADEMIA Genfar DIGITAL
APRENDIENDO JUNTOS

Genfar®