

Il controllo della pressione:  
una buona abitudine quotidiana



## Le farmacie di Genova e provincia: primo presidio per la salute



Federfarma organizza periodicamente **campagne istituzionali su tematiche di salute e prevenzione**, raggruppate sotto il marchio **"Farmacia vicina"**.

Un modo in più che i farmacisti del tuo territorio hanno pensato, per esserti vicino con il loro consiglio ogni giorno.



In collaborazione con:



# Contro la pressione alta, non abbassare la guardia.



Tieni sotto controllo la pressione e integra  
la dieta in modo corretto:  
**allontanerai il rischio cardiovascolare.**



## I consigli per misurare la pressione a casa

### COSA FARE



Rilassarsi e sedersi comodamente in un **ambiente tranquillo**.



Il braccio deve essere appoggiato, il bracciale deve essere della giusta misura e **posizionato all'altezza del cuore**.



Redigere un **diario dei valori** pressori.

### COSA NON FARE



**Assumere caffeina e fumare** nella mezz'ora precedente la misurazione.



Durante la **misurazione, parlare, muoversi e accavallare le gambe**.



**Modificare la terapia** senza consultare il medico.

### QUANDO



Si consiglia di **misurare di routine la pressione** a domicilio la mattina, dopo colazione e la sera prima di cena.

## Un apparecchio a misura di cuore

Un piccola differenza di valori può nascondere un grande rischio.

Scegli il misuratore di pressione giusto.



## Omega-3: il numero amico della prevenzione

Numerosi studi confermano il fatto che questi acidi grassi polinsaturi sono molto utili nella **prevenzione cardiovascolare**. Si trovano naturalmente nel pesce e in alcuni alimenti vegetali come le noci e l'olio di lino.

### PERCHÉ FA BENE

Proprietà benefiche per la salute del cuore:

- ♥ **ANTIARITMICHE** (regolano il ritmo cardiaco, riducendo le aritmie ventricolari)
- ♥ **IPOTRIGLICERIDEMIZZANTI** (abbassano i livelli dei trigliceridi)
- ♥ **ANTINFIAMMATORIE** (l'infiammazione ha un ruolo significativo nel processo di sviluppo, consolidamento ed eventuale rottura della placca aterosclerotica, quella che si forma all'interno della grandi e medie arterie).

### LA QUANTITÀ GIUSTA

Normalmente per l'ipertrigliceridemia si consigliano **2/3 grammi giornalieri di omega-3**, quantità raggiungibile solo con preparazioni di tipo farmaceutico contenenti una quantità titolata di EPA e DHA (derivati metabolici dell'omega-3) superiore a 850 mg per capsula.



### PER LA PREVENZIONE SECONDARIA



FARMACI SPECIFICI



VITA ATTIVA



OMEGA 3

La **prevenzione secondaria** in pazienti che hanno avuto un infarto miocardico è essenziale al fine di ridurre il rischio di un nuovo episodio: **la combinazione di farmaci specifici, corretto stile di vita e l'integrazione con omega-3 si rivela vincente**. Questi acidi grassi sono quindi preziosi per la salute del cuore: chiedi consiglio al medico o al farmacista per assumerli nella forma più efficace.

