



# Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda



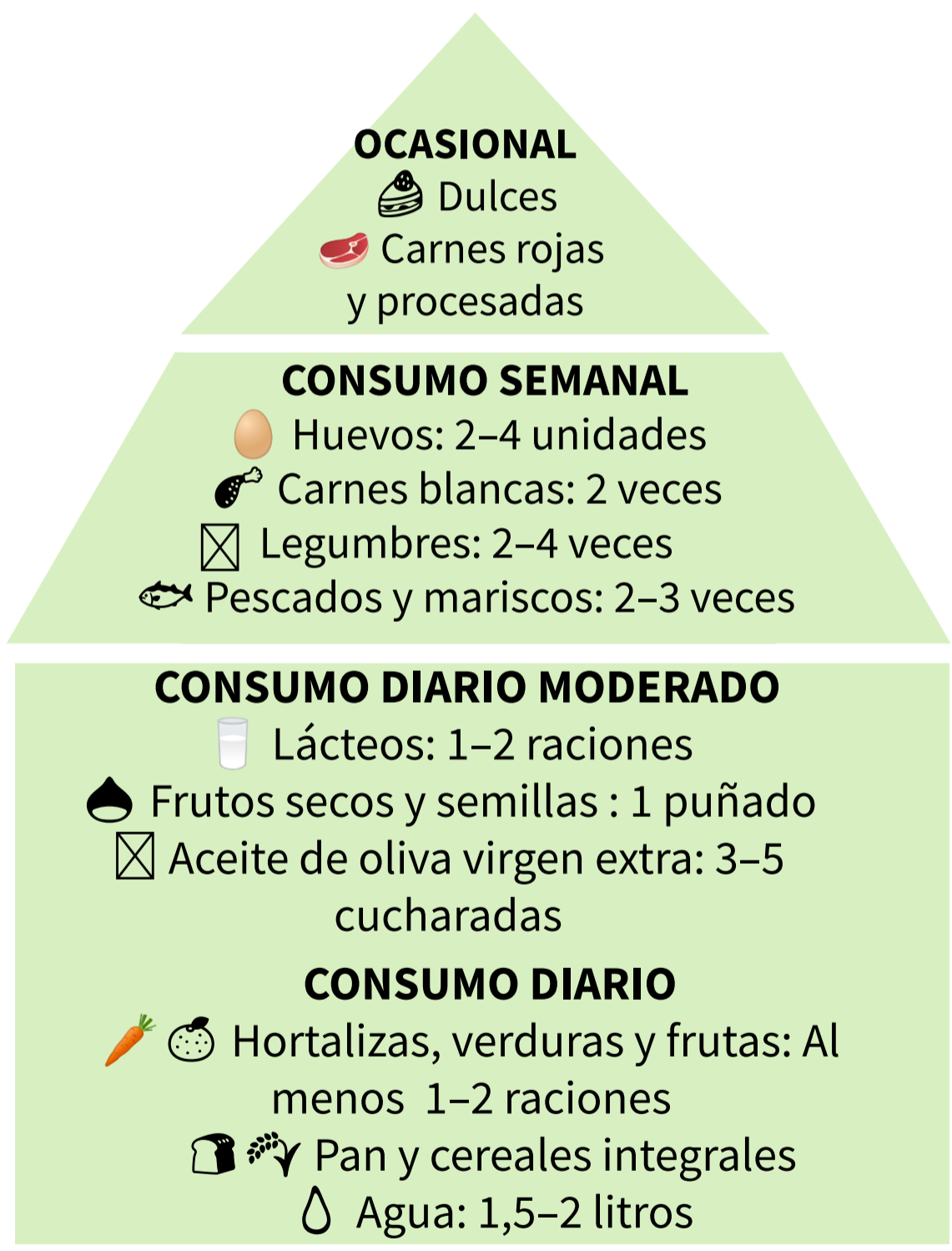
## NO TODO SON MEDICAMENTOS: "MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR"

Hay ciertos hábitos de vida saludable que nos ayudan a prevenir las enfermedades crónicas. Ten en cuenta que son recomendaciones generales y que en ocasiones deben adaptarse a cada individuo.

[CLIC para más información](#)

[+ info](#) [CLIC para ir a otras infografías](#)

### Alimentación saludable



### Evita tabaco, alcohol y otras drogas



**Tabaco y otras drogas:** no hay cantidad segura.

**Alcohol:** reduce el consumo al máximo. Lo ideal ¡abstinencia total!

💡 Si fumas o consumes drogas, puedes consultar con un profesional sanitario para que te ayude a dejarlo.

### Actividad física y descanso

Realiza actividad física regular. Evita el sedentarismo.

**Ejercicio aeróbico:**  
 🕒 > 150 minutos semana si es moderado (o 75 minutos si es intenso).

**Ejercicio de fuerza:** 2-3 veces por semana.

🏃 Integra **movimiento** en la vida diaria.

🌙 **Descansa** de forma adecuada y evita el estrés.

### Controla tu salud

Mantén al día las **vacunas**.

[+ info](#)

Realiza las **revisiones periódicas** recomendadas según tu edad en tu centro de salud.

Si tienes algún factor de riesgo (tensión alta, niveles de colesterol o azúcar alterados) pueden ser necesarios algunos **medicamentos**.

En el caso de tener medicación crónica pautada ¡Es importante la **adherencia al tratamiento!**

[+ info](#)

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario



**Para saber más:**  
 - Organización Mundial de la Salud. Dieta saludable. [🔗](#)  
 - Fundación Dieta Mediterránea. Nutrición saludable y ejercicio físico. [🔗](#)

**Atribuciones de imágenes:** Alimentos pirámide nutricional, evita alcohol y evita drogas by Beatriz Benítez (creadas con IA "Microsoft Copilot" bajo supervisión humana).

Publicación: 04/2026. Nº 44  
 Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)  
 ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

Autores: B. Basagoiti Carreño (CPC, SEFAP), B. Benítez García (CPC, SEFAP)  
 Revisión interna: ME. Trillo Gallo (CPC, SEFAP)



"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en [www.sefap.org/ciudadania](http://www.sefap.org/ciudadania)

## Controla tu salud:



- Es importante que realices las revisiones periódicas y pruebas recomendadas en tu centro de salud según tu edad.
- Si tienes algún factor de riesgo (tensión alta, niveles de colesterol o azúcar alterados) pueden ser necesarios algunos medicamentos para prevenir que se produzcan algunas enfermedades, esto se conoce como "prevención primaria".
- En caso de que el médico te indique tomar medicación preventiva (para controlar el colesterol, la tensión etc) es muy importante que aunque te sientas bien no dejes de tomarla.
- Por otro lado, si ya sufres alguna enfermedad que requiera algún medicamento es igualmente importante cumplir bien los tratamientos.



# Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

## Autores:

- **Beatriz Benítez García** (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP). Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Máster en Ciencias Farmacéuticas.
- **Blanca Basagoiti Carreño** (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP). Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Farmacia Hospitalaria.

**Revisión Interna:** **María Esther Trillo Gallo** (Miembro del Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Diploma postgrado en Farmacia Clínica en Atención Primaria por De Montfort University (Reino Unido).

## Bibliografía:

- Maqueda RA, Román-Cereto M, Túnez-Rodríguez M, Lineros-González M, Rodríguez-Martínez M, Cubillana de la Cruz R, et al. Recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria: modelo de atención para promover la actividad física y la alimentación equilibrada en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Sevilla: Consejería de Salud y Familias, Junta de Andalucía; 2020. 125 p. Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia\\_Habitos\\_Saludables\\_AP\\_060820.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia_Habitos_Saludables_AP_060820.pdf)
- Guías Alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) para la Población Española; las nuevas Pirámides (SENC, 2025/26) de la Alimentación, la Gastronomía y la Hidratación Saludables y Sostenibles. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2025;31(3). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10474383>
- World Health Organization. Healthy diet [Internet]. 26 enero 2026. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Fundación Dieta Mediterránea. Nutrición saludable y ejercicio físico [Internet]. Barcelona: Fundación Dieta Mediterránea; [citado 2026 feb 20]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

## Atribución de imágenes:

- Alimentos pirámide nutricional, evita alcohol y evita drogas by Beatriz Benítez (creadas con IA con "Microsoft Copilot" bajo supervisión humana). El resto de imágenes son recursos de Genially.

## Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org).



## Alimentación saludable:

Las dietas ricas en alimentos vegetales, integrales, y con bajo contenido de azúcares, sal y grasas saturadas se asocian con menor riesgo de enfermedades. Algunas recomendaciones generales son:

- Prioriza las frutas y verduras de temporada.
- Apuesta por carnes blancas, pescados y alternativas de proteínas de origen vegetal. Modera o evita el consumo de carnes rojas, embutidos y alimentos procesados.
- Modera la ingesta de azúcares refinados, arroz blanco, harinas muy refinadas y dulces. Sustituye por harinas de cereales de grano entero, pasta y cereales integrales.
- Bebe 6-8 vasos al día de agua. Evita el consumo de zumos, refrescos edulcorados y bebidas energéticas.



**CLIC para  
más información**



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...

## Tabaco, alcohol y otras drogas:



- La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el tabaquismo como la principal causa de enfermedad y mortalidad prevenible a nivel mundial. El tabaco es responsable de millones de muertes al año, incluyendo fumadores activos y pasivos. Por tanto, si fumas, es muy importante dejar de fumar.
- Hay varias herramientas para dejar de fumar como las terapias conductuales, la terapia de reemplazo con nicotina y otros medicamentos. Consulta con tu profesional sanitario sobre la mejor opción para ti.
- El alcohol es una sustancia tóxica que provoca dependencia y su consumo se asocia a algunas enfermedades. Lo ideal es la abstinencia.
- En cuanto a otras drogas ilegales (cannabis, cocaína, etc.) no se deben consumir. Su uso se asocia a muchos riesgos como son las intoxicaciones, generar dependencia y otras enfermedades.

## Actividad física y descanso:



- Es importante mantener una vida activa y hacer ejercicio de forma regular. Se recomienda combinar ejercicio tipo "cardio" (aeróbico) y ejercicio de fuerza. Los dos tipos de ejercicio aportan beneficios diferentes y se complementan. El "cardio" mejora la salud del corazón, la capacidad funcional y el control del metabolismo. La fuerza mantiene y aumenta la masa muscular y ósea y reduce el riesgo de caídas.
- Descansar bien es esencial, permite que el cuerpo y la mente se recuperen, mantengan la salud y funcionen correctamente durante el día.



+ info

CLIC para ir a  
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "**+ info**", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.