



powered by

navigate°

Actividad

Registro de sus valores: síndrome metabólico

¿Sabe si sus valores están dentro del rango saludable con respecto a los cuatro factores cuantificables de riesgo metabólico?

- El rango normal de los triglicéridos es inferior a 150 miligramos por decilitro (mg/dl) u 8.3 milimoles por litro (mmol/l).
- El nivel de colesterol HDL debe ser de al menos 40 mg/dl o de 2.2 mmol/l, y se considera que un nivel de 60 mg/dl o de 3.3 mmol/l previene las enfermedades cardíacas.
- Para que la presión arterial sea saludable, la máxima (presión sistólica) debe ser inferior a 120 milímetros de mercurio (mmHg) y la mínima (presión diastólica) debe ser inferior a 80 mmHg.
- Para una persona que no sea diabética, un nivel saludable de azúcar en sangre en ayunas debe ser inferior a 100 mg/dl o 5.6 mmol/l.
- **Nota:** El quinto factor de riesgo, un contorno de cintura grande, no posee un valor definido.

Mi nivel de triglicéridos: _____

Mi nivel de colesterol HDL: _____

Mi presión arterial: _____

Mi nivel de azúcar en sangre (en ayunas): _____

Recuerde que no necesita conocer toda la jerga científica, simplemente debe mantener sus valores dentro del rango saludable! Si tiene alguna duda o preocupación, o quiere hablar de los cambios que puede realizar para tener un estilo de vida más saludable, consulte a su médico.