



Protéjase del **SÍNDROME METABOLICO**

¿Qué es el síndrome metabólico?

- Un grupo de cinco factores de riesgo
- Si sufre de síndrome metabólico, tiene mayor riesgo de sufrir ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, endurecimiento de las arterias, nefropatía, diabetes y otras complicaciones de salud.
- Protéjase al llevar un estilo de vida activo, seguir una dieta saludable y dormir bien, entre otros hábitos.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

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?