



powered by

navigate°

Síndrome metabólico

01

¿Qué es el síndrome metabólico?

Básicamente, “síndrome metabólico” es el nombre asignado a un grupo de cinco factores de riesgo. Para recibir un diagnóstico de síndrome metabólico, debe tener al menos tres de los cinco factores de riesgo:

1 Un contorno de cintura grande

El exceso de grasa alrededor del estómago es un indicador de enfermedad cardíaca coronaria más significativo que el exceso de grasa acumulado en otras partes del cuerpo.



2 Niveles elevados de triglicéridos

El cuerpo transforma las calorías que no puede procesar de inmediato en triglicéridos, que son un tipo de grasa presente en la sangre. Los niveles elevados también provocan enfermedades cardíacas coronarias.

3 Niveles bajos de colesterol HDL

El HDL, también denominado colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol de las arterias. Eso significa que los niveles bajos de colesterol HDL pueden provocar obstrucción arterial y enfermedad cardíaca coronaria.



4 Presión arterial elevada

La presión arterial mide la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea. Una presión arterial más alta de lo normal puede ser consecuencia de la dieta o de tensión anormal, y puede provocar daños cardíacos con el tiempo.



5 Nivel alto de azúcar en sangre (glucosa)

Es importante conocer este valor, ya que un nivel elevado de azúcar en sangre suele ser un indicador temprano de diabetes.

Actividad mensual

Registro de sus valores: síndrome metabólico

Si bien puede controlar su contorno de cintura usted mismo, ¿sabe si sus valores están dentro del rango saludable con respecto a los cuatro factores cuantificables de riesgo metabólico?





powered by

navigate^o

Efectos en su salud

02

Complicaciones de salud del síndrome metabólico

Si tiene al menos tres de los cinco factores de riesgo de síndrome metabólico, presenta un riesgo significativamente mayor de sufrir numerosas enfermedades crónicas graves:

- ataque cardíaco;
- accidente cerebrovascular;
- endurecimiento de las arterias;
- nefropatía;
- esteatosis hepática no alcohólica;
- diabetes, que puede provocar daño ocular adicional, daño nervioso, nefropatía y otras complicaciones.



Estas afecciones repercuten más allá de su salud física. El tiempo que pasa en las citas médicas, el dinero que gasta en medicamentos y el estrés de preocuparse por su salud le pasan factura a su bienestar general. La buena noticia es que sus elecciones repercuten en el síndrome metabólico: elija un estilo de vida activo y saludable para reducir el riesgo!

03

Cambios sencillos para estar más sano

Vivir de manera saludable no significa comer solo lechuga ni pasar horas en el gimnasio. El verdadero bienestar tiene que ver con establecer rutinas diarias y semanales equilibradas:

Busque la manera de mantenerse activo al menos 150 minutos por semana.	Duerma siete horas por noche, como mínimo.	Siga una dieta nutritiva.	Meditate.	Deje de fumar.
<p>Una manera no estresante de hacerlo es incorporar caminatas y ejercicio moderado a su rutina diaria. Intente realizar caminatas breves cada vez que pueda durante el día, realice juegos activos con sus hijos o su mascota, o aumente el ritmo cardíaco haciendo saltos de tijera, sentadillas y otros ejercicios suaves mientras mira sus programas de televisión favoritos. Aumentar la actividad puede ser tan simple como usar las escaleras o dejar el vehículo más alejado en el estacionamiento.</p>	<p>Si tiene problemas para dormir, no es el único. Tres consejos útiles:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Establezca un horario regular para acostarse. 2. Evite las pantallas del teléfono celular, de la computadora y del televisor, al menos, 30 a 60 minutos antes de la hora de dormir. 3. No consuma cafeína seis a ocho horas antes de la hora de dormir. 	<p>Siga una dieta reducida en grasas, saludable para el corazón y completa, que incluya frutas y verduras frescas, cereales y carnes magras para reducir el colesterol y la presión arterial.</p>	<p>La meditación no es solo una actividad para "sentirse bien", aunque ese sea un motivo suficiente. Algunos estudios han demostrado que la meditación regular ayuda a reducir el estrés, mejorar el sueño, calmar el dolor crónico y bajar la presión arterial, entre otros beneficios.</p>	<p>El cigarrillo tiene un impacto netamente negativo sobre el bienestar general, pero es una adicción difícil de dejar. Si bien no es un cambio exactamente "sencillo", si usted es fumador puede buscar un curso para dejar de fumar o un grupo de apoyo que lo ayuden.</p>





powered by

navigate^o

Receta

04

Sopa de pavo y arroz

Una manera saludable de calentarse la panza comiendo sopa.

INGREDIENTES

- 2 latas de 14 onzas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 ½ tazas de agua
- 1 cucharadita de romero fresco, cortado
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de apio cortado en tiras finas
- ½ taza de zanahoria cortada en tiras finas
- 1/3 de taza de cebolla cortada en tiras finas
- 1 taza de arroz de cocción rápida
- ½ taza de frijoles verdes congelados
- 2 tazas de pavo cocido, cortado
- 1 lata de 14.5 onzas de tomate no escurrido cortado en cubos
- Romero fresco para decorar (opcional)

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola grande o en una cacerola de hierro fundido, coloque el caldo, el agua, el romero, la pimienta, las zanahorias, el apio y la cebolla.
2. Una vez alcanzado el hervor, incorpore los frijoles verdes y el arroz crudo, y espere a que vuelva a hervir.
3. Baje el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 10-12 minutos (o hasta que los vegetales estén tiernos).
4. Incorpore el pavo y los tomates no escurridos, y espere a que se calienten. Decore con romero y sirva.

Tiempo total (cocción y preparación):

35 minutos

Porciones: 6



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

115 calorías

3 g de grasa

1 mg de colesterol

12 mg de sodio

18 g de carbohidratos

1 g de fibra

6 g de proteínas



powered by

navigate^o

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.



powered by

navigate^o

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, completé satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Registro de
Nombre en letra de imprenta
sus valores: síndrome metabólico.

- Aprendí (o ya sabía) mis valores de referencia para los cuatro factores cuantificables de riesgo metabólico.
- Consideré si lo más conveniente para mí es hacer una cita con el médico.

Firma:

Fecha:



Protéjase del **SÍNDROME METABÓLICO**

¿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?