



NOMBRE: BERTHA ALICIA FLORES PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA RODRIGUEZ

MATERIA: OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

ACTIVIDAD: ENSAYO Y CUADRO SINOPTICO

FECHA: 24 DE JULIO 2020

## **INTRODUCCIÓN**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares relacionadas directamente con conductas negativas que afectan la salud, son la principal causa de muerte en el mundo. Estas conductas dependen del comportamiento y de la actitud de las personas en su vida cotidiana, ya que la salud se relaciona en gran parte con la alimentación y estilo de vida.

## **“FACTORES CARDIOVASCULARES Y SINDROME METABOLICO”**

Al llevar una alimentación alta en ácidos grasos saturados, hidratos de carbono simples corremos el riesgo de sufrir distintas enfermedades ya sea obesidad, diabetes, hipertensión o problemas cardiovasculares. Existen distintos factores de riesgo para desarrollar alguna enfermedad cardiovascular, uno de ellos son los que se pueden modificar y otros que no. El colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular precisamente, porque produce aterosclerosis en las arterias. Otros factores de riesgo, que condicionan y aumentan las posibilidades de desarrollar esta enfermedad serian edad, historia clínica, inactividad física, estrés, obesidad etc. “El riesgo cardiovascular (RCV) es definido como la probabilidad de presentar una enfermedad cardiovascular en un período de tiempo determinado, generalmente de 5 a 10 años. El factor de RCV corresponde a una característica biológica o de comportamiento presente en una persona sana que está relacionada en forma independiente con el desarrollo posterior de una ECV, es decir, aumenta la probabilidad de la presentación de dicha enfermedad”. (sirit, 2008)

Para evitar tener una enfermedad cardiovascular es sumamente importante llevar una alimentación adecuada, realizar actividad física, eliminar el tabaco y alcohol, llevar un control de presión arterial.

El síndrome metabólico (SM) es una serie de desórdenes o anomalías metabólicas que en conjunto son considerados factores de riesgos en un mismo individuo, para desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular. Esto sucede por padecer obesidad, dislipidemias, anomalías en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial y obviamente la retención de insulina. El tratamiento del síndrome metabólico puede perseguir distintos objetivos, tales como mejorar la calidad de vida del individuo, disminuir su peso corporal y adiposidad visceral, controlar sus factores de riesgo, prevenir la diabetes, o prevenir eventos

cardiovasculares, todos ellos de gran relevancia. Inicialmente es imprescindible el cambio y mantenimiento de un estilo de vida saludable a través de una dieta apropiada<sup>30</sup> (basados en una dieta con baja ingesta de grasas saturadas, grasas trans y colesterol, reducción en ingesta de azúcares simples y aumento en la ingesta de frutas, verduras y Cereales y por supuesto la práctica de ejercicio físico).

## **CONCLUSIÓN**

Algunas veces, la rutina diaria y la falta de tiempo hacen que las personas no lleven una dieta balanceada y se olviden de consumir alimentos que les proporcionen las cantidades necesarias de nutrientes para un buen funcionamiento del organismo. Es importante llevar un régimen alimentario saludable, mantener por lo menos 150 minutos a la semana de actividad física para así evitar distintos tipos de enfermedades crónicas en un futuro.

SINDROME METABOLICO Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Aspectos psicológicos en la enfermedad cardiovascular.

Los factores psicosociales y conductuales, se asocian tanto al desarrollo como a la progresión de enfermedad cardiovascular.

Las emociones negativas se han asociado a un aumento de las tasas de muerte cardiovascular y a eventos cardiacos

Trastornos psicológicos que pueden padecer

- Depresión
- Ansiedad
- Hostilidad
- Estrés

Tipos de personalidad asociados a las cardiopatías

- Patrón A
- Patrón H
- Patrón D

Patrón A se dice que es una personalidad procuradora de estrés reactiva y caliente

Patrón H se caracteriza por el enojo y la hostilidad

Patrón D que tiene más tendencia a la depresión.

SINDROME METABOLICO

El SM se caracteriza por la aparición en forma simultánea o secuencial de diversas alteraciones metabólicas, e inflamatorias a nivel molecular asociadas a la presencia de resistencia a la insulina y de adiposidad de predominio viscera.

PARAMETROS

Perímetro de cintura  $\geq 90\text{cm}$  en hombres y  $\geq 80\text{cm}$  en mujeres

## REFERENCIAS

<http://www.revistaalad.com/pdfs/100125-44.pdf>

<https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v10n2/v10n2a04.pdf>

[http://www.revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/658/html\\_53](http://www.revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/658/html_53)