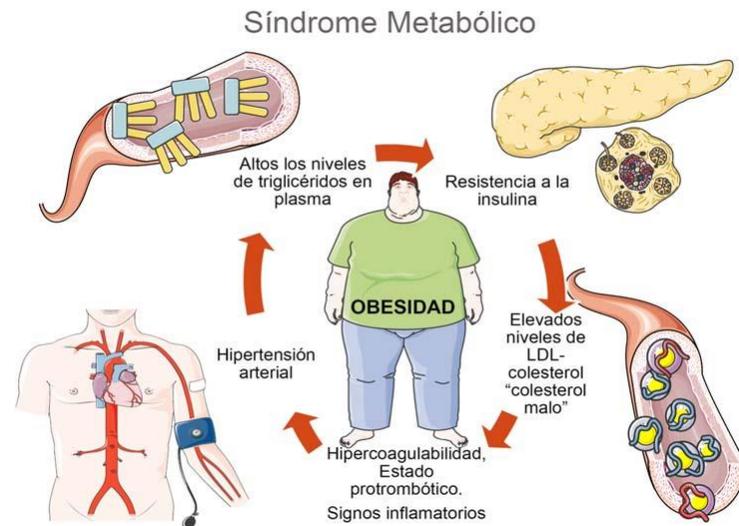


SINDROME METABOLICO

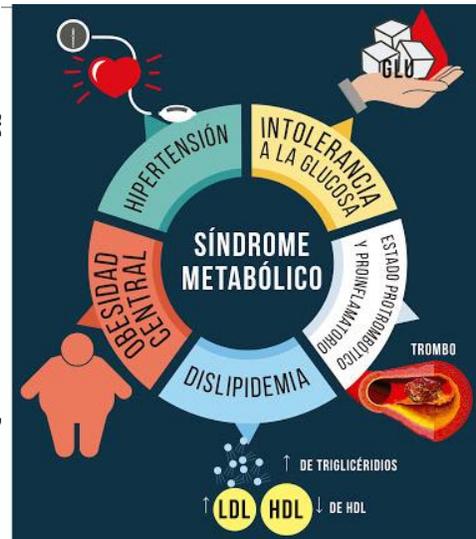
LILI MONTSERRAT RECINOS VAZQUEZ

QUE ES?

- es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos.



- ▶ Tener solo uno de estos trastornos no significa que tienes síndrome metabólico. Pero sí significa que tienes un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave. Y si desarrollas más de estos trastornos, tu riesgo de complicaciones, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas, aumenta aún más.



- ▶ El síndrome metabólico es cada vez más frecuente, y hasta un tercio de los adultos estadounidenses lo tienen. Si tienes síndrome metabólico o cualquiera de sus componentes, los cambios radicales en el estilo de vida pueden demorar o incluso evitar la aparición de problemas de salud graves.

SINTOMAS

- ▶ La mayoría de los trastornos asociados con el síndrome metabólico no tiene signos ni síntomas evidentes. Un signo que es visible es la circunferencia grande de la cintura. Si el azúcar en sangre es alto, podrías notar los signos y los síntomas de la diabetes, como aumento de la sed y la orina, cansancio y visión borrosa.

Síndrome metabólico

Se define como el conjunto de **SÍNTOMAS** o factores en **UNA MISMA PERSONA** que incrementan el **RIESGO DE PADECER**:

Ataques al corazón 
Derrames cerebrales 
Ovario poliquístico (mujeres) 

Diabetes 
Arteriosclerosis 
Cáncer de próstata (hombres) 

Síntomas y/o factores de riesgo:

- Obesidad
- Presión y triglicéridos altos
- Problemas de azúcar en la sangre
- Niveles de colesterol inestables

Causas:

- Alto consumo de azúcar
- Harinas refinadas
- Bebidas gaseosas
- Alcohol
- Falta de actividad física

Consume:

-  Lentejas
-  Hojas verdes
-  Frijoles
-  Nueces
-  Arroz integral
-  Avena
-  Quinoa
-  Amaranto
-  Aguacate
-  Ajo
-  Semillas (cáñamo, chía, linaza, calabaza)

Evita:

- Alcohol 
- Azúcar refinada 
- Harinas refinadas (pasteles, galletas, panes) 
- Chocolate 
- Café 
- Pastas 
- Arroz blanco 
- Papas 
- Camote 
- Sal procesada 

Suplementate:



Omega 3



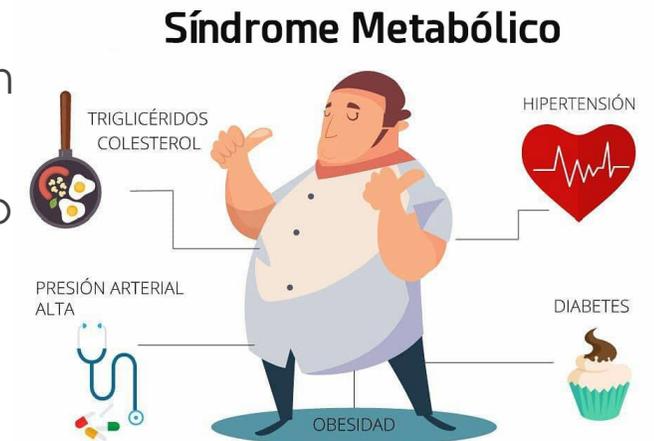
Complejo B



Magnesio

CAUSAS

- ▶ El síndrome metabólico se vincula estrechamente con el sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física.
- ▶ También se vincula con una afección denominada resistencia a la insulina. En condiciones normales, el sistema digestivo descompone los alimentos que ingieres y los transforma en azúcar. La insulina es una hormona generada por el páncreas que ayuda al ingreso del azúcar a las células para utilizarla como combustible.
- ▶ En las personas con resistencia a la insulina, las células no responden normalmente a la insulina y la glucosa no puede ingresar a las células con tanta facilidad. Como resultado, los niveles de glucemia aumentan incluso cuando tu cuerpo produce más insulina para intentar disminuir la glucemia.



FACTORES DE RIESGO

- ▶ Edad. El riesgo de padecer síndrome metabólico aumenta con la edad.
- ▶ Origen étnico. En los Estados Unidos, los hispanos, en especial las mujeres hispanas, parecen tener el mayor riesgo de desarrollar el síndrome metabólico. Las razones de esto no están del todo claras.
- ▶ Obesidad. Tener sobrepeso, especialmente en el abdomen, aumenta el riesgo de síndrome metabólico.
- ▶ Diabetes. Es más probable que tengas síndrome metabólico si tuviste diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o si tienes antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- ▶ Otras enfermedades. Tienes más riesgo de experimentar síndrome metabólico si alguna vez tuviste la enfermedad del hígado graso no alcohólico, el síndrome de ovario poliquístico o una apnea del sueño.

PREVENCION

- ▶ Un compromiso de por vida con un estilo de vida saludable puede prevenir las afecciones que causan el síndrome metabólico. Un estilo de vida saludable incluye lo siguiente:
- ▶ Hacer actividad física al menos 30 minutos la mayoría de los días
- ▶ Comer muchas verduras, frutas, proteínas magras y cereales integrales
- ▶ Limitar la sal y las grasas saturadas en tu dieta
- ▶ Mantener un peso saludable
- ▶ No fumar

