



Obesidad y síndrome metabólico

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 6ª

Número de lista. 1

Actividad. Cuadro sinóptico

Fecha. 20 de mayo del 2023.

SÍNDROME METABÓLICO

CONCEPTO

ES UN CONJUNTO DE ANORMALIDADES METABÓLICAS CONSIDERADAS COMO UN FACTOR DE RIESGO PARA DESARROLLAR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y DIABETES.

INCLUYE PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA, AZÚCAR EN LA SANGRE ELEVADA, EXCESO DE GRASA CORPORAL EN LA CINTURA Y NIVELES ANORMALES DE COLESTEROL.

FACTORES DE RIESGO

EL SÍNDROME METABÓLICO TIENE VARIAS CAUSAS QUE ACTÚAN JUNTAS COMO POR EJEMPLO:

OBESIDAD, SEDENTARISMO, RESISTENCIA A LA INSULINA, INFLAMACION, DIABETES, SOP.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

DEBE TENER AL MENOS TRES DE LOS FACTORES DE RIESGO PARA SER DIAGNOSTICADO CON SÍNDROME METABÓLICO:

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA GRANDE, TRIFLICERIDOS ALTOS, COLESTEROL HDL BAJO, PRESION ARTERIAL ALTA Y NIVELES DE AZUCAR EN SANGRE ALTOS EN AYUNAS.

TRATAMIENTO

EL TRATAMIENTO MÁS IMPORTANTE PARA EL SÍNDROME METABÓLICO ES TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, PARA NORMALIZAR LOS NIVELES DE TRIGLI, COLESTEROL Y GLUCOSA

- LLEGAR A TENER UN PESO SALUDABLE
- CONTROLAR EL ESTRÉS
- HACER ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
- DEJAR DE FUMAR
- DIETA ADECUADA

PREVENCIÓN

LA MEJOR MANERA DE PREVENIR EL SÍNDROME METABÓLICO ES A TRAVÉS DE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA SALUDABLES PARA EL CORAZÓN.

- DIETA ADECUADA A LAS NECESIDADES
- DESCANSO
- ACTIVIDAD FISICA REGULAR
- TOMAR SUFI AGUA
- EVITAR EL ALCOHOL Y SUSTANCIAS NOCIVAS

Bibliografía

Universidad del sureste, Uds. Antología de obesidad y síndrome metabólico, unidad 1. Recuperado el 20 de mayo del 2023.