

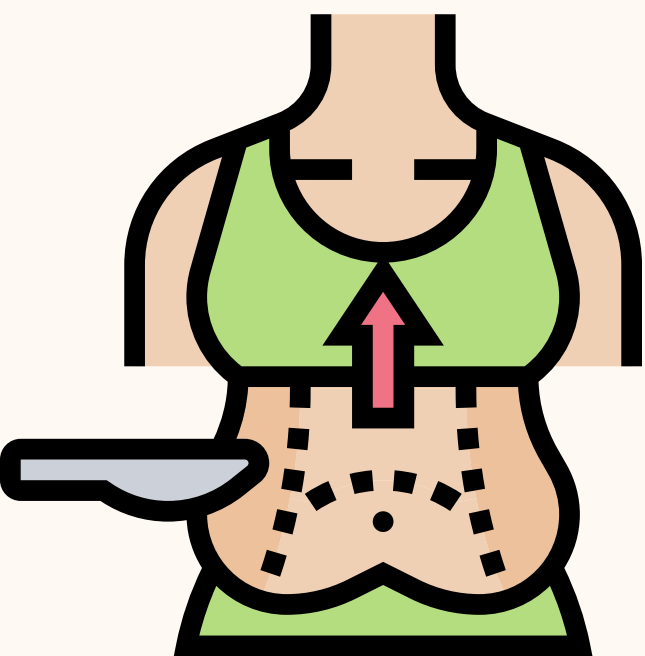


Isela Narváez García

Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

Síndrome metabólico

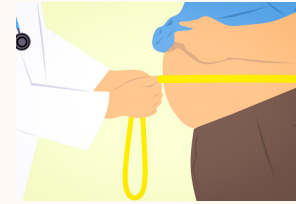
6to cuatrimestre



¿COMO SE DIAGNOSTICA?

Se diagnostica cuando una persona presenta al menos tres de los siguientes factores

- Obesidad abdominal (tener una cintura grande).
- Niveles altos de triglicéridos en la sangre.
- Niveles bajos de colesterol HDL (el "colesterol bueno").
- Presión arterial alta.
- Niveles elevados de azúcar en la sangre en ayunas.



SOBREPESO

FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

RESISTENCIA A LA INSULINA

CAUSAS PRINCIPALES

¿COMO AFECTA EL ESTRÉS EN EL SÍNDROME METABÓLICO?

Cuando una persona experimenta estrés de manera prolongada, su cuerpo libera cortisol, una hormona que puede aumentar la acumulación de grasa abdominal, elevar los niveles de azúcar en sangre y contribuir a la resistencia a la insulina

CONCEPTO

Es un conjunto de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y accidentes cerebrovasculares

SÍNDROME METABÓLICO

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- Mejorar la alimentación
- Mantenerse activo
- Controlar el estrés
- Dormir bien
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco

