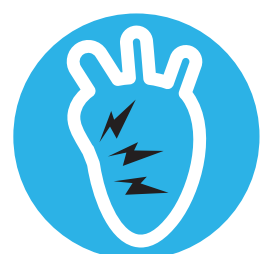


¿Qué es el SÍNDROME METABÓLICO?

➤ Es un **CONJUNTO DE FACTORES DE RIESGO** que pueden aumentar el riesgo de:



ATAQUE CARDÍACO



DERRAME CEREBRAL



DIABETES TIPO 2

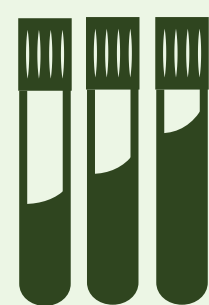
CONOZCA SUS NÚMEROS

Las personas con síndrome metabólico tienen **AL MENOS TRES DE LOS SIGUIENTES CRITERIOS:**



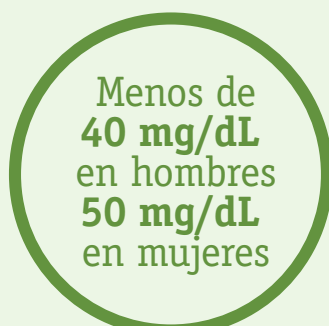
Circunferencia abdominal:
40+ pulgadas (100 cm) en hombres
35+ pulgadas (88 cm) en mujeres

Obesidad



Major o igual 150 mg/dL

Triglicéridos ALTOS



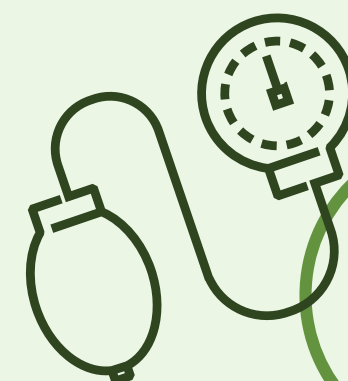
Menos de 40 mg/dL en hombres
50 mg/dL en mujeres

BAJOS niveles de colesterol HDL o "colesterol bueno"



Mayor o igual a 100 mg/dL

ALTOS niveles de azúcar en sangre en ayunas



Major o igual a 130 mmHg/85 mmHg

Presión ALTA

¿Cómo PREVENIRLO?

➤ Las mejores formas de **PREVENIR—INCLUSIVE REVERTIR—** el síndrome metabólico son:



Hacer ejercicio regularmente

Perder peso



Comer saludable:

- Consumir menos carbohidratos simples
- Aumentar el consumo de fibras
- Consumir grasas saludables



Afecta **1 DE CADA 3** adultos en Estados Unidos

Es **MÁS COMÚN CUANDO ENVEJECEMOS.** Casi la mitad de los adultos mayores de 60 años lo tienen.



85% de las PERSONAS DIABÉTICAS lo tienen.

Se asocia con la **OBESIDAD.**



La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

➤ Para más información, visite [CardioSmart.org/MetabolicSyndrome](https://www.cardiosmart.org/MetabolicSyndrome)