



♥ ¿Que es el Síndrome Metabólico?

El Síndrome Metabólico es un grupo de los factores de riesgo (obesidad, tensión arterial alta, anormal colesterol y azúcar de sangre alta) que se asocian con enfermedades cardiovasculares y diabetes. El síndrome metabólico se piensa que es causado por los dos factores genéticos y por características asociadas con el estilo de vida del paciente, tales como sobrepeso y inactividad física. Es una condición común en los Americanos. Tener síndrome metabólico, porque se abarca de varios riesgos importantes para la enfermedad cardiovascular, le pone en el alto riesgo para el ataque del corazón, derrame cerebral, y enfermedad vascular periférica así como la diabetes. Sin embargo, las buenas noticias son que son muy tratables.

Aunque los científicos y los profesionales de salud están trabajando a refinar la diagnosis del síndrome metabólico, los criterios abajo están actualmente utilizado por la Asociación Americana del Corazón y el Instituto Nacional de Salud como parte de pautas nacionales para determinar terapia preventiva.

♥ ¿Cómo sé si tengo Síndrome Metabólico?

El Síndrome Metabólico es diagnosticado por la presencia de por lo menos 3 de los 5 criterios siguientes:

- Tamaño creciente de la cintura:** (>35 pulgadas para mujeres; >40 pulgadas para hombres)
- Niveles elevados de triglicéridos** (la grasa en sangre) (≥ 150 mg/dL)
- Niveles bajo de HDL "el bueno" colesterol** (<40 mg/dL para hombres y <50 mg/dL para mujeres)
- Presión arterial elevada** ($\geq 130/85$ mm Hg)
- Glucosa de ayuno alta** (azúcar de sangre) (≥ 100 mg/dL)

♥ ¿Como puedo prevenir Síndrome Metabólico o controlarlo si lo tengo?

El síndrome metabólico puede ser prevenido o tratado con opciones positivas en el estilo de vida:

- 1. Manejar el peso:** Pérdida de peso es el apoyo principal de terapia. Una circunferencia de la cintura de 35 pulgadas o menos para las mujeres, y 40 pulgadas o menos para los hombres es una meta deseable. Bajando su producto total de la calorías mientras que aumenta su nivel de actividad físico según lo recomendado por su profesional de salud.
- 2. Actividad física regular:** Discutir un programa de ejercicio con su profesional de salud. Si tiene permiso de su médico para hacer ejercicio, tratar de conseguir regular actividad física por lo menos 30 minutos diario. El ejercicio no tiene que ser intenso para que ayude. Caminando activamente regularmente puede ayudar con manejando su peso y mejorar los niveles de la presión arterial y del colesterol. Para alcanzar la pérdida de peso, se recomiendan 60-90 minutos del punto bajo hasta moderado ejercicio de la intensidad (e.g. el caminar enérgico) todos los días.
- 3. Dieta Corazon-Saludable:** Límite productos de grasas saturadas, grasas "trans", (encontradas sobre todo en alimentos procesados), colesterol, azúcar agregada y sal. Consuma una dieta bien balanceado que incluye granos, las frutas y los vegetales.
- 4. Sepa sus números:** Pida que su profesional de salud compruebe para saber si tiene los factores de riesgo para el síndrome metabólico enumeró arriba. Siga sus recomendaciones en el tratamiento apropiado en caso de necesidad.