

# EL SÍNDROME METABÓLICO

## Las noticias “no tan buenas”

- 50 millones de Norteamericanos tienen el síndrome
- Aumenta el riesgo de enfermedad del corazón, ataque cerebro vascular, y diabetes
- Ochenta (80) por ciento de personas con diabetes tipo 2 tienen este problema

Tiene el síndrome metabólico si tiene TRES de los siguientes:

FACTORES DE RIESGO*	NIVEL DEL PROBLEMA
<b>Cintura grande (Estómago)</b> Varones Mujeres	Tamaño de la cintura 40 pulgadas (>102 cm) o más 35 pulgadas (>88 cm) o más
<b>Triglicéridos altos</b>	150 mg/dL o más
<b>HDL-C bajo (Colesterol bueno)</b> Varones Mujeres	Menos de 40 mg/dL Menos de 50 mg/dL
<b>Presión de la sangre alta</b>	130/90 ó más
<b>Diabetes o Prediabetes</b>	126 mg/dL o más (en ayunas) 100 a 125 mg/dL (en ayunas)

\*También cuenta como factor de riesgo si usted recibe tratamiento por cualquiera de estas condiciones.

## Las “noticias buenas”

- Una pérdida de peso módica (15 libras ó 7% de su peso)
- Hacer actividades (30 minutos o más por lo menos 5 días a la semana), y
- Comer alimentos saludables en porciones correctas a tiempo correcto todo esto ayuda a reducir el tamaño de la cintura, la presión de la sangre, el azúcar en la sangre y el colesterol.

La medicina puede ayudar, pero no lo hace todo. Para mantener la buena salud y reducir su riesgo de tener el síndrome metabólico:

1) Vigile su peso, 2) haga más actividad, y 3) coma alimentos saludables

Hable con su doctor o con su educador de diabetes para más información.