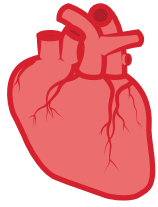


— SÍNDROME METABÓLICO DEL ADULTO —



¿Qué es el SÍNDROME METABÓLICO?

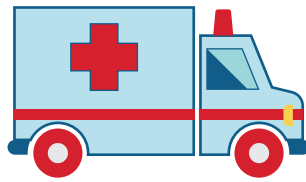
➤ Es un **CONJUNTO DE FACTORES DE RIESGO** que pueden aumentar la posibilidad de tener:



ATAQUE
CARDIACO



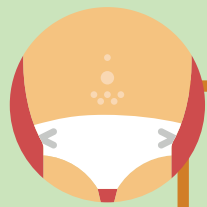
DIABETES
TIPO 2



ACCIDENTE
CEREBROVASCULAR



CONOCE TUS NÚMEROS



Obesidad

Circunferencia de cintura:
94 cm para hombres y
88 cm para mujeres

Personas con síndrome metabólico
tienen **AL MENOS 3 DE ESTOS VALORES**:

Triglicéridos elevados

Mayor o igual a
150 mg/dl



Bajo DHL o
colesterol bueno

Menor a
40 mg/dl para hombres
y 50 mg/dl para mujeres



Altos niveles de
glucemia en ayunas

Mayor o igual a
100 mg/dl

Presión sanguínea
elevada

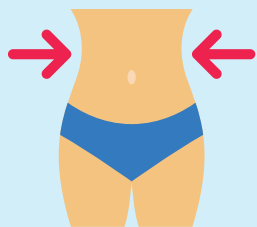
Mayor o igual a
130 mmHg / 85 mmHg



Cómo PREVENIRLO

➤ Las mejores maneras de **PREVENIR E INCLUSO REVERTIR** el Síndrome Metabólico son:

Perder peso

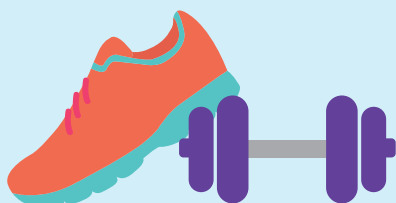


Alimentarse mejor:

- Ingiera menos carbohidratos simples
- Incremente la fibra
- Consuma grasas saludables



Comprometerse a un
programa de ejercicios
regulares



1 de cada 3
adultos
Ecuatorianos
lo padecen

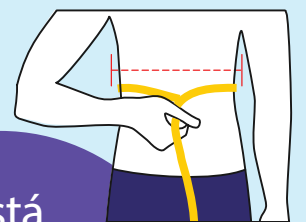


Se hace mucho más
común a medida
que envejecemos.
Casi la mitad de
los adultos mayores
A 60 años la tienen.



85% de
personas
con diabetes
la tienen.

Está
estrechamente
relacionada con
el perímetro
abdominal.



Para más información visita:
<http://www.scarioec.org/>