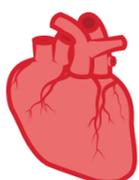


SÍNDROME METABÓLICO EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS



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

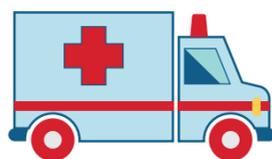
¿Qué es el SÍNDROME METABÓLICO?



ATAQUE CARDIACO



DIABETES TIPO 2



ACCIDENTE CEREBROVASCULAR



CONOCE TUS NÚMEROS



Obesidad

Circunferencia de cintura: mayor al percentil 90 para niños de 6 a 16 años

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



Altos niveles de glucemia en ayunas

Mayor o igual a 100 mg/dl

Triglicéridos elevados

Mayor a 100 mg/dl



Bajo DHL o colesterol bueno

Menor a 45 mg/dl



Presión sanguínea elevada

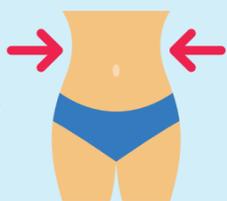
Mayor al percentil 90 en 3 tomas



Cómo PREVENIRLO

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

Perder peso

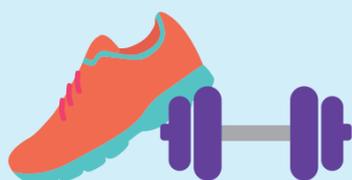


Alimentarse mejor:

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



Comprometerse a un programa de ejercicios regulares



13 de cada 100 jóvenes tendrán síndrome metabólico en Guayaquil



Los triglicéridos, el perímetro abdominal, y la Hipertensión son los factores más frecuentes



Está estrechamente relacionada con el sedentarismo en la infancia.



El 50% de Ecuatorianos de más de 60 años lo padecen

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