





## Síndrome Metabólico

**¿De qué se trata?** Es una condición que describe un grupo de factores de riesgo que aumenta la probabilidad de sufrir de enfermedades del corazón y de diabetes. La causa no se conoce, sin embargo, se sabe que está asociada con factores como el peso extra alrededor de la cintura o “forma de manzana” del cuerpo, el envejecimiento, factores hereditarios, falta de ejercicio, cambios hormonales y la resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina es una condición en la cual las células de su cuerpo no responden a la insulina. La insulina ayuda al azúcar en la sangre (glucosa) a entrar las células, cuando hay resistencia, el cuerpo produce más insulina y los niveles de la glucosa (azúcar en la sangre) y de grasa se elevan en la sangre.

El síndrome metabólico es más común en ciertos grupos étnicos, que incluyen a los **Hispanos**. Muchas personas que tienen síndrome metabólico se sienten bien y no tienen síntomas. Sin embargo, están en riesgo a desarrollar condiciones crónicas como la diabetes y enfermedades del corazón.

Usted está en riesgo si:

### Reclutadores



- No hace ejercicio regularmente
- Ha ganado peso, especialmente alrededor de la cintura
- Tiene un familiar cercano con diabetes
- Tiene un nivel alto de grasa o azúcar en la sangre
- Tiene presión arterial alta.

### ¿Cómo se hace un diagnóstico?

Se hace la diagnosis si usted tiene 3 o más de lo siguiente:

- presión arterial elevada de 135/85 mm Hg o más
- medida de su cintura de 40 pulgadas o más en hombres; 35 o más en mujeres
- azúcar en la sangre (glucosa) de 100mg/dL o más
- HDL bajo, o “buen colesterol”: en hombres bajo 40 mg/dL, y en mujeres bajo 50 mg/dL
- Triglicéridos, un tipo de grasa en la sangre, de 150 mg/dL o más

**Dr. Gellman y  
nuestros choferes:  
Carlos y Manuel**



### ¿Cómo se previene? Lo mejor es hacer cambios en su estilo de vida:

- ✓ Coma más frutas, vegetales, harina integral y comidas que tengan Omega 3 (como el salmón)
- ✓ Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- ✓ No fume.
- ✓ Pierda peso suficiente para que su Body Mass index, o BMI, sea de menos de 25.
- ✓ Mantenga bajo control su presión arterial y la azúcar en la sangre.

Para más información, visite American Heart Association en [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

HCHS-SOL  
MIAMI FIELD CENTER  
CRB 1516, LOC C204

1120 NW 14th street  
Miami FL 33136



305-243-1828  
[www.saludsol.net](http://www.saludsol.net)

66282R