

Transcripción

El síndrome metabólico es una enfermedad silenciosa, pero es una condición que puede poner en peligro la vida, ya que puede provocar enfermedad cardíaca, ataque cardíaco o Accidente Cerebrovascular, Diabetes, problemas circulatorios y enfermedad renal. Todas las cuales puede tener complicaciones muy graves. De hecho, si usted tiene Síndrome Metabólico, tiene dos veces el riesgo de desarrollar una o más de estas condiciones.

Tener Síndrome Metabólico significa que usted tiene varios factores de riesgo para enfermedad cardiovascular. Tener estos factores de riesgo al mismo tiempo, especialmente si no son manejados, pueden dañar sus vasos sanguíneos en cualquier parte de su sistema vascular. Este daño es lo que provoca un ataque cardíaco, un Accidente Cerebrovascular y otros problemas de la circulación.

La buena noticia es que el Síndrome Metabólico puede ser tratado e incluso prevenido. El primer paso es saber si usted lo tiene.

Hay cinco factores de riesgo principales para el Síndrome Metabólico. La obesidad, que se define como una cintura de 40 pulgadas o más para los hombres y 35 pulgadas o más para las mujeres. Es el factor más común. La presión arterial alta, que es una presión arterial de 130 sobre 85 milímetros de mercurio o superior. Un alto nivel de triglicéridos de 150 miligramos por decilitro o superior. Un alto nivel de glucosa en sangre en ayunas de 100 miligramos por decilitro o por encima. Y una baja lipoproteína de alta densidad o nivel de HDL, por debajo de 40 miligramos por decilitro para los hombres o por debajo de 50 miligramos por decilitro para las mujeres. El Síndrome Metabólico ocurre cuando usted tiene cualquiera de estos tres factores de riesgo.

El número de personas que tienen el Síndrome Metabólico está aumentando. Conozca sus factores de riesgo y haga un plan con su proveedor del cuidado de la salud para manejarlos. Este plan incluirá cambios en su estilo de vida. La buena noticia es que los cambios de estilo de vida que ayudan a manejar un factor de riesgo ayudan a manejarlos a todos!

Tome opciones de alimentos saludables, haga ejercicio, pierda peso y tome medicamentos, si es necesario. Todo esto conduce a grandes recompensas para la salud. Hacer estos cambios no es fácil. Es natural sentirse abrumado. Haga un cambio a la vez y acumule cada éxito.

No ignore su salud. ¡Tome el control de ella!