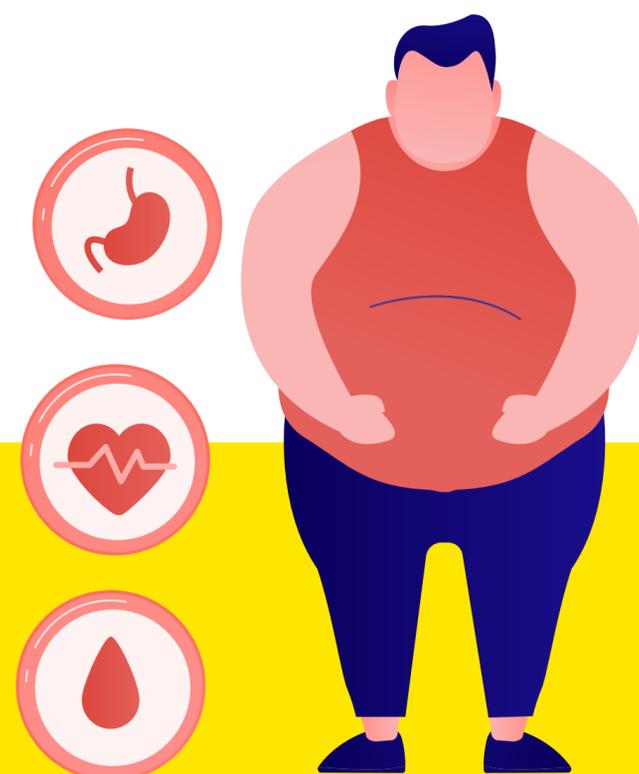


# ¿Qué es el síndrome metabólico?



Refiere a un grupo de factores que ponen a las personas en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y otros problemas de salud. Este síndrome está conformado por una presión arterial elevada, niveles altos de azúcar en la sangre, exceso de grasa corporal en la cintura y niveles anormales de colesterol.

Este síndrome aumenta el riesgo de padecer infartos y derrames cerebrales. Cabe mencionar que la mayoría de los trastornos asociados con el síndrome metabólico no presentan síntomas, subrayando la importancia de tomar medidas para detectarlo a tiempo. Las causas del síndrome metabólico son múltiples.



## ENTRE ELLAS ESTÁN:

-  Sobrepeso y obesidad
-  Un estilo de vida inactivo (no practicar ejercicio o deporte)
-  Resistencia a la insulina (afección en la cual el cuerpo no puede usar correctamente la insulina)
-  Edad: su riesgo aumenta a medida que la persona envejece
-  Genética: origen étnico e historia familiar

La mejor manera de prevenir el síndrome metabólico es a través de cambios en el estilo de vida saludables para el corazón como:

- 01 Elegir alimentos cardiosaludables (Dieta DASH)
- 02 Intentar mantener un peso saludable
- 03 Realizar actividad física con regularidad
- 04 Controlar el estrés
- 05 Evitar el consumo de tabaco
- 06 Lograr suficientes horas de sueño de buena calidad

### BIBLIOGRAFÍA

Rodríguez Porto, A. L., Sánchez León, M., & Martínez Valdés, L. L. (2002). Síndrome metabólico. Revista cubana de endocrinología, 13(3), 0-0.