

# Conocer sus factores de riesgo

## Síndrome metabólico

### Cómo determinar sus niveles de riesgo *¿Son sus valores saludables?*

Es importante que conozca si sus valores están dentro del rango saludable con respecto a los cuatro factores de riesgo metabólico cuantificables.

1

**Triglicéridos**, cuyo rango normal es inferior a 150 miligramos por decilitro (mag/dl), u 8.3 milimoles por litro (mmol/l).

2

**Colesterol HDL**, cuyo nivel debe ser de al menos 40 mg/dl o 2.2 mmol/l, y se considera que un nivel de 60 mg/dl o 3.3 mmol/l previene las enfermedades cardíacas.

3

Para que la **presión arterial** sea saludable, la máxima (presión sistólica) debe ser inferior a 120 milímetros de mercurio (mmHg) y la mínima (presión diastólica) debe ser inferior a 80 mmHg.

4

Para una persona que no sea diabética, un **nivel saludable de azúcar en sangre en ayunas** debe ser inferior a 100 mg/dl o 5.6 mmol/l.

## Hoja de trabajo de investigación

Para determinar sus niveles de riesgo personales, visite a su médico. Una vez que se le haya extraído sangre y se le haya tomado la presión arterial, complete los siguientes campos:

**Mi nivel de triglicéridos:** \_\_\_\_\_

**Mi nivel de colesterol HDL:** \_\_\_\_\_

**Mi presión arterial:** \_\_\_\_\_

**Mi nivel de azúcar en sangre (en ayunas):** \_\_\_\_\_

Independientemente de en qué rango se encuentren sus valores, es una excelente idea hablar con su médico acerca de los resultados y los cambios que puede implementar para tener un estilo de vida más saludable.

# Conocer sus factores de riesgo

Síndrome metabólico

## Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

¿Programó o confirmó una cita médica?

Sí     NO

En caso de que la respuesta sea negativa, ¿conoce de otro modo su nivel de riesgo de síndrome metabólico?

Sí     NO