

Síndrome Metabólico

¿Qué es el Síndrome Metabólico?

El síndrome metabólico es algo que se ha vuelto más y más común en este momento, pero nadie sabe lo que quiere decir. Por eso este mes lo vamos a dedicar exclusivamente a problemas relacionados con ese tema. Pero, bueno, primero vamos a la definición:

- “Metabólico” se refiere a procesos bioquímicos que hacen el cuerpo funcionar normalmente y “síndrome” es un grupo de síntomas relacionados.
- Para simplificar, el “síndrome metabólico” es el nombre de un grupo de factores de riesgo que aumentan la posibilidad de desarrollar serios problemas de salud, como la enfermedad de las arterias coronarias, diabetes y derrame cerebral.

section 01

Su Actividad para Noviembre: Conozca sus Factores de Riesgo

¿Usted está predispuesto o en riesgo de contraer el síndrome metabólico?



Factores Metabólicos de Riesgo

Los cinco factores de riesgo que describimos a continuación pueden ocurrir individualmente, pero la mayoría de las veces se presentan todos juntos. La persona debe presentar por lo menos tres de esos factores para ser diagnosticada con el síndrome metabólico.

- 1. Cintura grande y redonda.** La grasa en exceso alrededor del estómago es una de las indicaciones más evidentes de una enfermedad de las arterias coronarias y es más significativa que la grasa en exceso en otras partes del cuerpo.
- 2. Niveles altos de triglicéridos.** Nuestro cuerpo convierte las calorías que no podemos usar inmediatamente en triglicéridos que es un tipo de grasa encontrado en la sangre. Los niveles altos de triglicéridos también pueden llevar a enfermedades cardíacas.
- 3. Niveles bajos de colesterol HDL.** Este es el “colesterol bueno” que en realidad ayuda a remover colesterol de nuestras arterias. Eso significa que cuando el HDL está bajo se pueden obstruir las arterias y resultar en enfermedad de las arterias coronarias.
- 4. Presión arterial alta.** La presión arterial es causada por la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea. La presión alta puede ser una indicación de tensión o estrés anormal y si permanece así, con el tiempo puede causarle daño al corazón.
- 5. Azúcar elevada en la sangre cuando estamos en ayunas.** Aunque sea apenas un poco de azúcar en la sangre, eso puede ser una indicación de diabetes.

Nota: Aunque usted esté tomando medicinas para tratar esa condición, todavía tiene ese factor de riesgo.



section

01

Combate al Síndrome Metabólico

¿Usted tiene tres o más factores de riesgo? En ese caso, está en riesgo de contraer una enfermedad de las arterias coronarias, diabetes o derrame cerebral—y el peligro aumenta con cada factor de riesgo metabólico que usted agregue. ¿Cómo puede usted detener ese síndrome y recuperar su salud?

- **Sea más activo.** El sobrepeso va mano a mano con muchos de los factores de riesgo metabólico. ¡Muévase, pierda peso y verá como mejorará su salud! Pero recuerde siempre que es importante consultar a su doctor antes de comenzar un programa de ejercicios.
- **Mejore su dieta.** Siga una dieta saludable para el corazón, baja en grasa, incluyendo muchos vegetales y carnes magras para mejorar su colesterol y la presión arterial.
- **Hágase checar los niveles de insulina.** La insulina es una hormona que ayuda sus células a convertir azúcar en energía; la resistencia a la insulina ocurre cuando su cuerpo no puede procesarla adecuadamente y consecuentemente suben los niveles de azúcar, lo cual de por sí es un factor de riesgo metabólico.

section

02

¿Usted Tiene un Conteo Saludable?

Es importante saber si sus números caen dentro del rango saludable para los cuatro factores de riesgo metabólicos medibles.

1

Los **triglicéridos** tienen un rango normal de menos de 150 miligramos por decilitro (mg/dL), o 8.3 milimoles por litro (mmol/L).

2

Su **nivel de colesterol HDL** debería ser por lo menos 40 mg/dL o 2.2 mmol/L, con 60 mg/dL / 3.3 mmol/L, lo cual se considera un preventivo contra enfermedades del corazón.

3

Una **presión arterial saludable** es la que tiene el número de arriba (sistólico) abajo de 120 milímetros de mercurio (mm Hg) y el de abajo (diastólico) a menos de 80 mm Hg.

4

Para las personas que no tienen diabetes, el nivel ideal de azúcar en la sangre en ayunas debe ser menos de 100 mg/dL / 5.6 mmol/L



section 03

Trate de Informarse, Haga Cambios y Sea más Saludable

Un aumento en las tasas de obesidad también conducen a un aumento del síndrome metabólico. No obstante, es importante recordar que todos podemos combatir el síndrome metabólico sencillamente haciendo cambios más saludables en nuestro estilo de vida. ¡Si usted está preocupado con su salud o si sabe que tiene por lo menos tres factores de riesgo metabólico, tome el primer paso y haga una cita con su doctor! Cuando tenga permiso para empezar a hacer ejercicios, todo lo que necesita es un plan de acción. Después de todo, con un poco de fuerza de voluntad y empeño a largo plazo obtendrá resultados duraderos—resultados estos de sus esfuerzos físicos y mejor nutrición, lo que aumentará su motivación para vivir una vida saludable.

section 04

Receta para Noviembre

Pavo Rostizado con Hierbas Finas

Tiempo Total de Preparación: 70 minutos
Porciones: 8

Disfrute una rica comida y deliciosas sobras con este pavo rostizado.

INGREDIENTES

2 libras de pechuga de pavo sin hueso y sin piel
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de cáscara de limón rayada
3 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de perejil de hojas planas fresco y bien picado
1 cucharada de romero fresco picado
1 cucharada de salvia (sage) fresca picada
1 cucharada de tomillo fresco picado
6 dientes de ajo majado
1 taza de caldo de pollo
1/4 taza de vino blanco seco

INSTRUCCIONES

1. Sazonar la pechuga de pavo con sal kosher y pimienta y luego colocarla en una asadera llana.
2. En un tazón pequeño, hacer una mezcla con la cáscara de limón, jugo de limón, aceite de oliva, perejil, romero, salvia y ajo y luego frotarla sobre la pechuga.
3. Precalentar el horno a 400°F/204°C y poner a asar el pavo durante 15 minutos. Luego rociarlo con el caldo y el vino.
4. Reducir la temperatura del horno a 350°F/177°C. Asar el pavo durante 25 minutos más o menos hasta que esté tierno y totalmente cocido (170°F/77°C), rociándolo con el jugo que queda en la asadera cada 10 minutos.
5. Para servir, cortar el pavo, rociar cada porción individual con el jugo que quedó en la asadera y espolvorear con el perejil restante.



NUTRICIÓN

170 calorías
4 g grasa
71 mg colesterol
284 mg sodio
2 g carbohidratos
0 g fibra
28 g proteína

Noviembre

Síndrome Metabólico y

⇒ USTED ⇐



¿Qué es?

Este mes trataremos del síndrome metabólico — lo que es, como saber si uno está en riesgo de contraerlo y lo que hay que saber para evitarlo:

- Ser más activo
- Mejorar su dieta
- Hacerse checar los niveles de insulina

Su Actividad

Conozca sus Factores de Riesgo

¿Usted está padeciendo o en riesgo del síndrome metabólico? Su consejo principal es el de tratar de saber los principales cinco factores de riesgo y lo que significan. Por ejemplo: ¿Sabía usted que la grasa en exceso alrededor del estómago es una de las indicaciones más evidentes de una enfermedad de las arterias coronarias que grasa en exceso en otras partes del cuerpo? ¡Bueno, ahora lo sabe!

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 (mg/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