

■ ¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?

Se manifiesta cuando una persona presenta simultáneamente alteraciones en los niveles de glucosa, hipertensión arterial, obesidad, abdomen prominente, cifras de colesterol y triglicéridos arriba de lo normal.

Factores de riesgo

- >20 años de edad
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Mala alimentación
- Antecedentes familiares

RECOMENDACIONES

- Bajar de peso y disminuir el perímetro de cintura
- Moderar el consumo de hidratos de carbono simples.
- Evitar carnes rojas
- Disminuir preparaciones fritas y empanizadas

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA 45 MINUTOS 5 VECES A LA SEMANA.



“Prevenir es cuidarse”

"La prevención es la mejor medicina. Adopta un estilo de vida saludable hoy y reduce el riesgo de enfermedades crónicas mañana".



NEGOCIOS LA CENTRAL SRL

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

Proyecto; Defensas ribereñas del río Cañete y río Huaura – Paquete 5



¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

Es una enfermedad crónica originada por diversos factores que puede prevenirse. Se caracteriza por el incremento excesivo de grasa corporal hasta un punto en que pone en riesgo la salud.

Tomemos medidas como:

Mantener cintura en mujeres: <80cm
Mantener cintura en hombres: <90cm

Mantener el peso ideal

Verificar Índice de Masa Corporal (IMC) con la siguiente fórmula

Peso entre la talla al cuadrado.
Talla: 1.50cm. $1.50 \times 1.50 = 2.25$
Peso: 52kg
 $52 / 2.25 = 23.11$

Para interpretar:

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

Alimentarte de manera adecuada y realizar ejercicio puede prevenir el riesgo de obesidad.

¿QUÉ ES DIABETES MELLITUS?

Es un grupo de trastornos metabólicos, cuya característica principal es la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en sangre.

Se asocia con estilos de vida poco saludables como:

- Obesidad, sobrepeso
- Sedentarismo
- Dieta rica en azúcares y grasas

Y por factores no modificables como predisposición genética (herencia de mamá, papá, abuelos)

Una dieta **baja** en hidratos de carbono simples



Baja en grasas saturadas



Rica en frutas y verduras, cereales integrales, oleaginosas, carnes blancas, lácteos descremados, disminuye el riesgo.

¿QUÉ ES HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es un padecimiento crónico en el cual aumenta la presión con la que el corazón bombea la sangre a las arterias para que circule por el cuerpo.

La mayoría de las personas que padecen hipertensión arterial no lo saben, porque no presentan síntomas, pero hay quien puede presentar:

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucecitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados



Debemos **evitar** consumir en la dieta:

Embutidos, enlatados, sazonadores, bebidas con cafeína.

