

## Hiperlipidemia

Es el aumento de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Las grasas son muy necesarias para el funcionamiento del organismo, pero debemos procurar no ingerirlas en forma exagerada y, sobre todo, tratar de comer grasas como las de origen vegetal, que procedan de semillas y pescados como el salmón, la sardina, el aceite de oliva y el aceite de coco.

Se considera hiperlipidemia cuando las grasas se encuentran en:

- Triglicéridos: > 150 mg/dl
- Colesterol Total: > 200 mg/dl
- Colesterol HDL: > 40 mg/dl en hombres
- Colesterol HDL : > 50 mg/dl en mujeres



Recomendaciones para evitar el Síndrome Metabólico:

- Aprende a comer alimentos saludables.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras.
- Consume proteínas bajas en grasa como pescado, pollo, amaranto y soya.
- La meta es disminuir 1 kilogramo por mes hasta alcanzar el peso ideal.

INFORMES:

Sistema Municipal DIF Zinacantepec

Adolfo López Mateos No. 300

Barrio La Veracruz

C. P. 51350

Zinacantepec, México

Teléfonos:

(01722) 2186352 y 2181777



H. AYUNTAMIENTO DE  
ZINACANTEPEC  
2013-2015

# SÍNDROME METABÓLICO



Es la asociación de una serie de signos y síntomas con factores de riesgo cardiovascular; son enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, pero, además, tienen en común la resistencia a la insulina,

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Hiperlipidemia
- Obesidad central
- Microalbuminuria

Hoy en día, cada 4 segundos muere un paciente por infarto al miocardio y cada 5 segundos muere alguien por un evento vascular cerebral, ya sea trombosis o derrame cerebral.

#### Factores de Riesgo

Es toda circunstancia o situación que aumenta las posibilidades a una persona para contraer una enfermedad; algunos factores no modificables son los siguientes:

- Antecedente familiares de diabetes en papá, mamá y/o hermanos.
- Edad mayor a 45 años
- Menopausia precoz (antes de 35 años)

Existen otros factores de riesgo que son modificables y sobre ellos debemos actuar, para mejorar el control de la enfermedad:

- Sobrepeso y Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Circunferencia de cintura mayor a 102 cm en el hombre y mayor de 88 cm en la mujer

- Glucosa en ayunas > 95 mg/dl en presencia de otros marcadores
- Hiperglicemia (después de tomar alimentos), es decir glucosa entre 140 y 190 mg/dl
- Estrés

Al evitar los factores de riesgo disminuye en forma importante el daño cardiovascular.

#### Obesidad

Pregunta a tu médico cuánto tienes de Índice de Masa Corporal (IMC), que es el peso saludable en el que te debes de conservar de acuerdo a la talla y edad, considerando obesidad cuando el IMC es mayor de 30. Por tanto es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- Aprender a comer alimentos saludables
- Incrementar el consumo de frutas y verduras
- Consumir proteínas bajas en grasa como pescado, pollo, amaranto y soya.
- Realizar ejercicio aeróbico mínimo de 30 minutos, cinco veces por semana.
- La meta es disminuir 500 gramos hasta alcanzar el peso ideal.

#### Diabetes Mellitus

\*La glucosa constituye la energía que nuestro cuerpo utiliza a nivel celular para realizar sus funciones diarias, es transportada al interior de las células por la insulina (enzima que produce el páncreas). Una vez dentro de las células, aumenta la rapidez de las reacciones químicas, transformándose en energía.

\*Cuando un paciente es obeso, la insulina tiene dificultad para permitir que la glucosa penetre en las células y se convierte entonces en energía; al no ingerir la célula esta glucosa se convierte en grasa.

\*En estas condiciones, el páncreas trata de compensar estos niveles de glucosa produciendo más insulina; después de algún tiempo de estar sobreproduciendo insulina, el páncreas se agota.

\*Cuando la falta de producción de insulina es permanente, se presenta la Diabetes.

#### SÍNTOMAS DE LA DIABETES



*No todos los síntomas pueden presentarse, algunas veces pasan desapercibidos*

$$IMC = \frac{PESO}{ALTIMA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTIMA \times ALTURA}$$