

Plan de acción: comienza hoy

Pequeños cambios, grandes beneficios

Elige acciones concretas y alcanzables para mejorar tu salud metabólica.
Comienza tu cambio hoy:



Comienza tu cambio:

Cambio que implementaré en mi alimentación: _____

Actividad física que realizaré esta semana: _____

Hábito que mejoraré (sueño, hidratación, etc.): _____

Síndrome metabólico

Prevención desde el estilo de vida



¿Qué es el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico corresponde a un conjunto de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar **enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2**

Incluye:



Aumento de la circunferencia de cintura



Colesterol HDL bajo



Presión arterial elevada



Niveles elevados de glucosa en sangre



Triglicéridos altos

La presencia de varios de estos factores incrementa significativamente el riesgo cardiovascular.

¿Por qué es importante prevenirlo?

El síndrome metabólico se asocia a mayor riesgo de:



- Enfermedad cardiovascular
- Diabetes tipo 2
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad hepática grasa

Sin embargo, estos factores son en gran medida modificables mediante el estilo de vida.

Estrategias de prevención

1 Alimentación equilibrada



Priorizar alimentos naturales o mínimamente procesados:

- Frutas y verduras
- Legumbres
- Cereales integrales
- Proteínas magras
- Grasas saludables

Reducir el consumo de:

- Bebidas azucaradas
- Snacks salados o dulces
- Exceso de sal y azúcar

2 Mantener un peso saludable



3 Realizar actividad física regularmente



4 Dormir adecuadamente



5 Evitar el consumo de tabaco y alcohol

