



GBS HEALTH & WELLNESS

Intención de Prevenir

La atención preventiva anual es crucial para la salud en general. Programar y asistir a visitas de atención preventiva, exámenes, vacunas y citas de manejo de condiciones puede marcar la diferencia en la prevención y / o detección de una enfermedad antes de que se desarrolle aún más.

Una forma de identificar el riesgo y ayudar a prevenir el desarrollo de afecciones crónicas es detectar el síndrome metabólico con su médico. El síndrome metabólico es un grupo de afecciones que ocurren juntas, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor médico diagnosticará el síndrome metabólico basándose en antecedentes médicos y familiares, un examen físico y pruebas de diagnóstico. Las pautas de los Institutos Nacionales de Salud definen el síndrome metabólico como tener tres o más de las siguientes condiciones:

Alto nivel de azúcar en la sangre: un nivel saludable de azúcar en la sangre para adultos después de 8-12 horas de ayuno está entre 70-99 mg / dL. Los niveles prediabéticos caen entre 100-125 mg / dL y los niveles diabéticos caen en o por encima de 126 mg / dL. Una lectura constante de azúcar en la sangre a niveles prediabéticos o diabéticos, un diagnóstico de prediabetes o diabetes, o tomar medicamentos para tratar el nivel alto de azúcar en la sangre o la diabetes son características del síndrome metabólico.

Niveles anormales de colesterol: tener niveles de colesterol HDL (a veces denominado colesterol "bueno") de 60 mg / dL o más puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Un indicador de niveles anormales de colesterol es tener niveles de HDL inferiores a 50 mg / dL para las mujeres y 40 mg / dL para los hombres.

Presión arterial alta: para la mayoría de los adultos, una presión arterial saludable es inferior a 120/80 mm Hg. La presión arterial alta se clasifica como tener una medición consistente de 130/85 o más.

Niveles altos de triglicéridos: los niveles saludables de triglicéridos en la sangre son inferiores a 150 mg / dL para adultos. Las mediciones consistentemente superiores a 150 mg / dL indican niveles altos de triglicéridos.

Obesidad abdominal: una medida de la circunferencia de la cintura de más de 40 pulgadas para los hombres o 35 pulgadas para las mujeres se considera un factor de riesgo para el síndrome metabólico. Se pueden usar diferentes valores de medición dependiendo de la raza y el origen étnico. Considere adoptar un enfoque neutral de peso preguntando a su médico si medir la circunferencia de la cintura es médicamente necesario.

Saber más sobre el síndrome metabólico y otras afecciones crónicas lo preparará mejor para futuras citas, pruebas y opciones de estilo de vida. Lea el resto de los recursos de este mes para obtener más información sobre los factores de riesgo asociados con el síndrome metabólico.

[Recursos](#)
[National Heart, Lung, and Blood Institute](#)
[Mayo Clinic](#)
[Healthline](#)