

# MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Mayo 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

## Enfermedades cardiovasculares

[Leer más >>](#)

## Síndrome metabólico

[Leer más >>](#)

# Enfermedades cardiovasculares

Son la **principal causa de muerte en el mundo**, que incluyen Infarto Agudo al Miocardio y Accidente Vascular Cerebral. Las **causas más comunes** son:



Una dieta desbalanceada



Inactividad física



Consumo nocivo de tabaco



Consumo nocivo de alcohol

## Sintomatología

- Dolor o sensación de presión en el pecho
- Dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda
- Dificultad al respirar o sensación de ahogo
- Náuseas o vómitos
- Mareos fuertes
- Perdida de la conciencia
- Sudores fríos

## Accidente Vascular Cerebral

También conocido como “accidente cerebrovascular”, sucede cuando **el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene**. Este puede ocasionar:

Pérdida súbita de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara

Problemas visuales

Dolor de cabeza intenso

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

*Bibliografía: Organización Mundial de la Salud: Enfermedades Cardiovasculares*

# Síndrome metabólico



El síndrome metabólico es una **afección grave de la salud que pone a las personas en mayor riesgo de enfermedad cardíaca**, así como de padecer **diabetes, accidentes cerebrovasculares**, y otras enfermedades relacionadas con **la acumulación de grasa en las paredes de las arterias (aterosclerosis)**.

## Obesidad Abdominal

Exceso de grasa que se localiza sobre todo en la cintura.

### Valores normales

Circunferencia abdominal:

Hombres **< 90**    Mujeres **< 80**

## Hipertensión

Trastorno en que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede llegar a dañarlos.

### Valores normales

PSD (mmHg)      PAD (mmHg)  
**< 120 (90-119)**    **< 80 (60-79)**

## Resistencia a la Insulina

La glucosa no entra a las células y esta permanece circulando en el torrente sanguíneo.

### Valores normales

En ayunas: **70 - 99 mg/dl**

Después de comer: **70 - 140 mg/dl**

## Dislipidemia

Concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre, principalmente de colesterol y triglicéridos.

### Valores normales

Triglicéridos **< 150 mg/dl**

Colesterol HDL:

Hombres **< 40 mg/dl**    Mujeres **< 50 mg/dl**



En México, **4 de cada 10 habitantes** padecen síndrome metabólico.

## ¿Cómo prevenir padecer síndrome metabólico?

Cuidando tu peso

Actividad física diaria

Llevar una dieta sana para el corazón, comiendo verduras, frutas y pescado

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: American Heart Association: Síndrome Metabólico