

SÍNDROME METABÓLICO



¿Que es el síndrome metabólico?

Es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes.

Estos factores de riesgo son:

- Obesidad abdominal.
- Triglicéridos altos.
- Colesterol HDL bajo.
- Presión Arterial Alta
- Nivel alto de azúcar en la sangre.

Síndrome Metabólico



¿Cómo se diagnostica el síndrome metabólico?

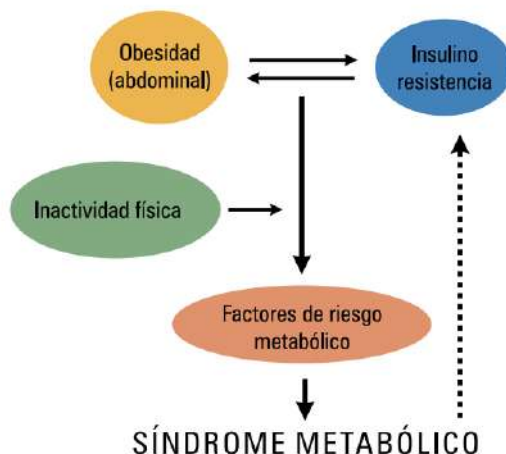
El profesional de salud diagnosticará el síndrome metabólico usando los resultados de un examen físico y análisis de sangre. Debe tener al menos tres de los factores de riesgo para ser diagnosticado con síndrome metabólico.

Tabla 2. Comparación del diagnóstico de síndrome metabólico según ALAD y *Harmonizing the Metabolic Syndrome*.

Componentes	<i>Harmonizing the Metabolic Syndrome</i>	ALAD
Obesidad abdominal	Incremento de la circunferencia abdominal: definición específica para la población y país	Perímetro de cintura ≥ 94 cm en hombres y ≥ 88 cm en mujeres
Triglicéridos altos	> 150 mg/dL (o en tratamiento con hipolipemiente específico)	> 150 mg/dL (o en tratamiento hipolipemiente específico)
cHDL bajo	< 40 mg/dL en hombres o < 50 mg/dL en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre cHDL)	< 40mg/dL en hombres o < 50 mg/dL en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre cHDL)
Presión arterial elevada	PAS ≥ 130 mmHg y/o PAD ≥ 85 mmHg o en tratamiento antihipertensivo	PAS ≥ 130 mmHg y/o PAD ≥ 85 mmHg o en tratamiento antihipertensivo
Alteración en la regulación de la glucosa	Glicemia en ayunas ≥ 100 mg/dL o en tratamiento para glicemia elevada	Glicemia anormal en ayunas, intolerancia a la glucosa, o diabetes
Diagnóstico	3 de los 5 componentes propuestos	Obesidad abdominal + 2 de los 4 restantes

¿Quien tiene riesgo de síndrome metabólico?

- Personas con obesidad abdominal.
- Estilo de vida sedentario.
- Personas con diabetes o antecedentes familiares de diabetes.
- Mujeres con síndrome de ovarios poliquísticos.

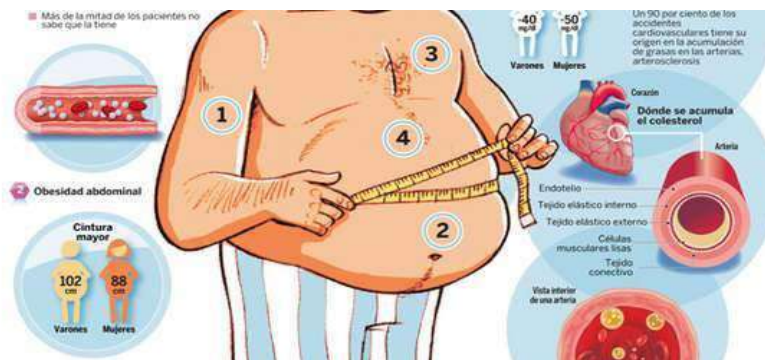


SÍNDROME METABÓLICO



¿Cuáles son los síntomas del síndrome metabólico?

La mayoría de los factores de riesgo metabólico no tienen signos o síntomas obvios, más allá de tener la cintura grande



¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento principal es un estilo de vida saludable:

- Dieta equilibrada y saludable baja en grasas saturadas y harinas con alto consumo de frutas, verduras y carnes magras.
- Tener un peso saludable.
- Actividad física regular.
- Evitar el estrés.
- Dejar de fumar.
- En algunos uso de medicamentos para controlar la tensión y bajar los niveles de colesterol.

UN PLATO SALUDABLE según Harvard

Use aceites saludables (como el aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la manteca. Evite las grasas trans.

ACETES SALUDABLES

Beba agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite los lácteos (1-2 raciones al día) y jugos artificiales (1 pequeño vaso al día). Evite las bebidas azucaradas.

AGUA

Cuanta más cantidad y variedad de verduras consuma, mejor. Papas no cuentan.

Coma cereales integrales (como arroz, pan y pastas integrales). Limite los cereales refinados (como el arroz y pan blanco).

Coma gran cantidad de frutas de todos los colores.

Elija pescados, carnes de ave, legumbres, y frutas secas. Limite el consumo de carnes rojas. Evite los embutidos, flambres, y otras carnes procesadas.

MANTENGANSE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

RECUERDE LA MEJOR MANERA DE PREVENIR EL SÍNDROME METABÓLICO ES A TRAVÉS DE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

EL PODER DE LA PALABRA... POSITIVA.

Aunque a veces utilizamos un pensamiento basado en imágenes, la mayor parte del tiempo usamos el lenguaje para pensar. Es decir, hablamos con nosotros mismos y, para hacerlo, elegimos unas palabras determinadas y no otras, y nos decimos una serie de cosas concretas.

Lo que no siempre tenemos en cuenta es la importancia de elegir unas palabras determinadas y el efecto que su uso puede tener en nosotros. Las palabras que utilices al pensar pueden tener un efecto poderoso en tus emociones y tu estado de ánimo, de modo que es importante elegir las con cuidado.



A continuación, vamos a trabajar en cambio de lenguaje, sustituciones de palabras o frases; vamos a iniciar trabajando en el lenguaje propositivo sustituyendo palabras negativas por positivas. Si lo pones en práctica, descubrirás que te ayudan a sentirte mucho mejor, y podrás comprobar el poder que tiene el pensamiento y la importancia de usar un modo de pensar constructivo y realista.

1. Sustituye todas las palabras absolutistas, como: siempre, nunca, jamás, por palabras que sean más flexibles, como a veces, a menudo, de vez en cuando, con frecuencia, casi siempre, casi nunca. Decir, por ejemplo, "nunca", es un pensamiento extremista y la mayoría de las veces no es realista. Si dices, "nunca me mira cuando me habla", seguramente no es cierto, y es más acertado decir "me mira muy poco cuando me habla".

"Aplica la palabra "nunca" o "siempre" a sucesos que realmente ocurran siempre (o nunca), como "el sol nunca sale de noche". Para el resto, prohíbete usar esas palabras."



¿crees que con quejarte solucionas el problema?

2. Sustituye los "debo" por "deseo", los "tengo que" por "me gustaría o quiero". Por ejemplo, en vez de decir, "tengo que ir a trabajar", di "quiero ir a trabajar". De este modo, en vez de ser una obligación, es algo que decides hacer voluntariamente.

3. Sustituye las palabras extremistas y exageradas por palabras más moderadas, como "es terrible" por "es bastante malo"; "es una catástrofe" por "es muy desagradable". De este modo no exagerarás la "malignidad" de los acontecimientos. Si consideras que algo es terrible, pensarás que no lo puedes soportar y tenderás a huir de la situación y no afrontarla.

"si piensas que es muy malo, pero no terrible y que, por tanto, lo puedes soportar, serás más capaz de afrontarlo y buscar soluciones".



"No he triunfado, pero tampoco ha sido un fracaso total". De este modo estaré ratificando lo que hice bien y pensando en cuanto me falta para construir o llegar a mi meta final.

4. Sustituye el "todo o nada" por un continuo... he logrado algo. Es decir, en vez de pensar que solo puede ser balco o negro, piensa que puede ser blanco hueso, gris, gris ratón, gris claro etc. Por ejemplo, en vez de decir, "el trabajo que he hecho es una nulidad", di: "he hecho un trabajo de un 4". Recuerda tu mismo eres el que pone las barreras del triunfo y de los logros.

5. Sustituye "soy" por "he hecho". Por ejemplo, en vez de decir "soy un fracaso", di "he fracasado en esto"; en vez de decir: "soy una persona tímida" di "en bastantes situaciones, aunque no en todas, me comporto con timidez". De este modo, estarás siendo más realista. De hecho, cuanto menos uses la palabra soy, mejor.

Céntrate en lo que haces en vez de en lo que eres: di "he hecho algo malo" en vez de decir "soy malo".



"La capacidad de ponerse en la piel del otro y de fluir hará que la maquinaria de tu vida funcione más correctamente"

6. Sustituye "me haces sentir" por "me siento". Por ejemplo, "haces que me enfade" por "me enfado"; "me pone nervioso/a con su lentitud" por "me pongo nervioso cuando veo su lentitud".

"Sus propias palabras son los ladrillos y el mortero de los sueños que desea realizar".



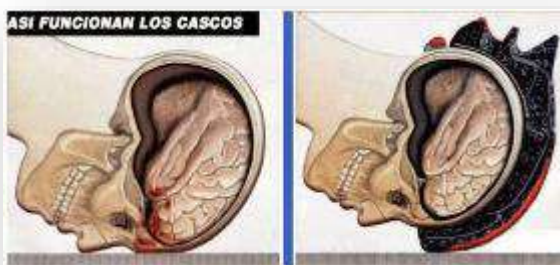
Casco de Seguridad Motociclistas



En términos relativos, los vehículos de dos ruedas sufren más accidentes y de mayor gravedad. Ello se debe a que, ante un impacto o caída de una motocicleta, ciclomotor o bicicleta, el cuerpo del conductor sufre todos los daños.



la cabeza es la parte más frágil y la que padece lesiones de mayor gravedad. Las estadísticas son claras al respecto: el 80% de los muertos en vehículos de dos ruedas lo fueron por golpes en la cabeza.



El casco es el mejor elemento de protección para motoristas descubierto hasta ahora, tanto para el conductor como para el acompañante, pues está diseñado para proteger el órgano más importante y complejo del cuerpo humano: el cerebro. Por este motivo nunca debes subir a un vehículo de dos ruedas sin llevar un casco en la cabeza.

- ✓ Evita los golpes directos de la cabeza con el pavimento, con otros vehículos o con elementos contundentes.
- ✓ Aísla de las condiciones ambientales.
- ✓ Evita que penetren en la cabeza objetos extraños como piedras, hierros, objetos cortantes.



- ✓ Evita la abrasión que sufriría la cara y la cabeza, en caso de no llevarlo, al arrastrarse por el pavimento.
- ✓ Absorbe parte de la energía del impacto y la distribuye por toda la estructura, evitando que se concentre con fuerza en una parte concreta de la cabeza, lo que podría resultar mortal.

Beneficios de Usar Casco

Gracias a estas ventajas, según todas las estadísticas, el casco reduce a la mitad la probabilidad de sufrir lesiones en la cabeza, y de tres a nueve veces la posibilidad de que estas sean mortales.

Contaminación por plástico



La contaminación por plásticos se ha convertido en uno de los retos medioambientales más relevantes de nuestro tiempo, su producción e incineración contribuyen en gran medida al cambio climático. Los residuos plásticos también colapsan nuestras vías fluviales, contaminan los océanos, afectan considerablemente a la vida silvestre y se infiltran en nuestra cadena alimenticia. Si la tendencia actual continua, para el año 2050 habrán unas 12.000 millones de toneladas de residuos plásticos en nuestros vertederos o contaminando el medio, el equivalente a casi 80 millones de ballenas azules.

TIPOS DE PLÁSTICO



Botellas de bebida
Botella de agua
Envases de aceites



Bolsas de basura,
vinipel



Bandejas de carne o
pescado, vasos de un
solo uso.



Bolsas, envases de
productos de aseo
personal (ejm. Shampoo)



Tapones de botella,
pitillos, empaques de
algunos alimentos
como la mantequilla



Biberones, CD's,
piezas de autos



Tubos y cañerías,
cables eléctricos,
juguetes

¿CUANTO TIEMPO TARDA EN DESCOMPONERSE? CÓMO REDUCIR EL USO DEL PLÁSTICO



- Trabajar con infraestructuras de gestión de residuos que aseguren que los residuos de plásticos recogidos se reutilicen como recursos. Esta sería una manera de evitar la acumulación desmedida de residuos plásticos en áreas vulnerables.
- Apostar por la innovación y el diseño responsable de envases y productos de plásticos.
- Promover campañas de concienciación sobre la importancia del reciclaje y el consumo responsable como vía para establecer una relación más respetuosa con el medio ambiente
- Evita los plásticos de un solo uso como los pitillos o cubiertos desechables.
- Si vas a hacer compras, no olvides llevar la bolsa de tela.



Prevención Riesgo Eléctrico



De alguna u otra forma, todos estamos expuestos a riesgos eléctricos , y debido a la falta de percepción o identificación de riesgos, algunas veces se sufren incidentes y/o accidentes, que van desde un shock eléctrico, hasta una electrocución y pueden terminar en eventos graves o mortales.

¿Como ocurre un shock eléctrico?

- La persona entra en contacto con ambos cables del circuito eléctrico.
- La persona entra en contacto con un cable de circuito electrizado y la tierra.
- La persona entra en contacto con un elemento metálico que esta energizado por contacto con cable electrizado.

Severidad de un shock eléctrico

Hay 3 elementos primordiales que intervienen en la severidad de un shock eléctrico:

- La cantidad de corriente que fluye por el cuerpo.(mediad en amperios).
- El curso que sigue la corriente por el cuerpo.
- La duración de tiempo que el cuerpo esta en el circuito.

Prevención de riesgos eléctricos

- Elementos de Protección
- Aislamiento o corte efectivo de fuentes de tensión.
- Conexión a Tierra
- Sistemas de Protección , Bloqueo y Etiquetado
- Verificación de ausencia de tensión.
- Delimite y señalice el área de trabajo.



Reflexión

Es importante formar y capacitar a los trabajadores sobre la identificación de peligros y la correcta aplicación de controles, para prevenir el riesgo eléctrico. Este tipo de riesgos que no están a simple vista, también deben ser tratados con respeto. Nunca se descuide cuando trabaje con equipos , maquinas o herramientas eléctricas , no sobre cargue las tomas eléctricas, no realice conexiones eléctricas inseguras, por mas experiencia que tenga en el cargo o labor, no caiga en el exceso de confianza.

Planee su labor e identifique los riesgos a los que estará expuesto, solicite siempre el apoyo del personal de HSE.