



¡INFÓRMATE!

Cuida tu salud, la de tu familia y la de tu comunidad



Te ofrecemos atención integral, que incluye:

- ★ **El cuidado de tu salud**
- ★ **Alimentación adecuada**
- ★ **Recomendaciones para realizar ejercicio físico bajo vigilancia profesional**

¡ENCUENTRA EL CAMINO DE LA SALUD!

INFORMES

AV. ITZAES No. 486 ENTRE 59ª Y 86
COL. CENTRO, C.P. 97000
MÉRIDA, YUCATÁN
TELÉFONO 9237396

**CONSULTA
CARDIOLOGÍA:**

NUTRICIÓN:

PEDIATRÍA

MEDICINA INTERNA:

PSICOLOGÍA:

TRASTORNOS ALIMENTARIOS:

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE YUCATÁN**



**FACULTAD
DE MEDICINA**

**UNIDAD
CARDIO-METABÓLICA**



**¡Tratamos a nuestros
pacientes
con el corazón!**

¿Sabías qué?

La diabetes, la presión sanguínea alta, el colesterol en la sangre aumentado y la obesidad si no se tratan a tiempo pueden causarte daños graves o incluso la muerte

La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. La insulina es el factor más importante en este proceso. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar en las células.

En personas con diabetes, una de dos componentes de este sistema falla:

- El páncreas no produce, o produce poca insulina (Tipo I)
- Las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (Tipo II).

El colesterol es una sustancia grasa presente en todas las células del organismo. El hígado elabora todo el colesterol que el organismo necesita para formar las membranas celulares y producir ciertas hormonas.

Cuando comemos en exceso ciertos alimentos de origen animal, tal como

carne, huevos y productos lácteos, introducimos colesterol adicional en el organismo.

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que consume. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona. Entre los factores que pudieran inclinar el equilibrio se incluyen la constitución genética, el exceso de comer, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Fuente: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón

Presión arterial alta: Cuando late o palpita su corazón, bombea sangre hacia sus arterias creando presión en ellas. Esta presión (presión arterial) hace que la sangre circule por todas las partes del organismo.

En condiciones normales, su corazón late de 60 a 80 veces por minuto. Con cada latido manda una ola de sangre a sus arterias. Esto hace que la presión se eleve en las arterias

La presión normal, debería ser 130/85 si usted es adulto. Si su presión sube por encima de este límite, usted tiene la presión alta.

Su presión puede cambiar de un momento a otro, con cambios de posición, con ejercicio o mientras duerme.

La presión alta no es "Tensión nerviosa" la gente con presión alta no tiene que ser exageradamente ansiosa, compulsiva o nerviosa; de hecho usted puede tener la presión arterial alta y no saberlo.

Estas enfermedades pueden prevenirse, y así tu salud mejorará

¿Cómo?

Con la práctica moderada de ejercicio,



Alimentación adecuada



Y evitar el consumo de tabaco y alcohol

