



Pack
de la **vida**

QUEREMOS QUE VIVAS
MEJOR

¿QUÉ ES EL PACK DE LA VIDA?

El Pack de la Vida es un nuevo e inédito conjunto de exámenes que te ayudarán a conocer si tienes Síndrome Metabólico y que podrían ayudarte a salvar tu vida, ya que gracias a ellos puedes prevenir a tiempo Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

¿CUÁLES SON LOS EXÁMENES?

El Pack de la Vida consta de los siguientes 5 simples exámenes:

- Obesidad Abdominal
- Presión Arterial
- Triglicéridos
- Colesterol HDL
- Glicemia

A woman in a white sports bra and grey shorts is running through a field of tall green grass under a clear blue sky. A large teal arrow graphic points to the right, partially overlapping the text box.

¿DÓNDE ME HAGO EL PACK DE LA VIDA?

Sólo debes llamar al **5-7788876** y pedir una hora para realizarte el Pack de la Vida en Clínica Ciudad del Mar.



* Para poder realizarte el Pack de la Vida debes ir en ayunas.

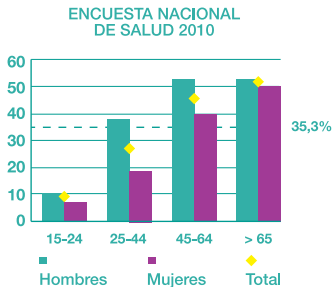
¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?

Es una condición de riesgo silenciosa, que tiene como consecuencia el aumento de probabilidades de padecer cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y arteriosclerosis, entre otras patologías.

Lo bueno es que el Síndrome Metabólico puede ser reversible.

El Síndrome Metabólico ha

aumentado explosivamente en las dos últimas décadas en Chile. Según la última Encuesta Nacional de Salud (ENS 2010), un tercio de los chilenos adultos presentan esta grave condición de salud.



¿CÓMO SE RECONOCE EL SÍNDROME METABÓLICO?

El Síndrome Metabólico se reconoce por la presencia simultánea de tres o más de los siguientes componentes:

OBESIDAD ABDOMINAL:	> 102 cm en Hombres > 88 cm en Mujeres
TRIGLICÉRIDOS ALTOS:	> 150 mg/dL en Hombres
COLESTEROL HDL BAJO:	< 40 mg/dL en Hombres < 50 mg/dL en Mujeres
PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA:	≥ 130/85 mm Hg
GLICEMIA:	≥ 100 mg/dL





También puedes ingresar a www.alimentatesano.cl, donde podrás evaluar tu estilo de vida, saber qué puedes hacer para mejorarlo y así comenzar a vivir de manera más saludable.



Aliméntate Sano es un programa desarrollado por la Pontificia Universidad Católica de Chile con el apoyo de la Fundación Banmédica.

¿CÓMO SE EVITA EL SÍNDROME METABÓLICO?

Con un estilo de vida saludable, que se basa en tres aspectos principales:

- Alimentación saludable
- Actividad física regular
- Evitar el tabaco

PIDE TU HORA HOY



Llámanos
5-7788876

www.**pack**
delavida.cl

Una iniciativa de:



Con el apoyo de:

