



## Ficha: Mide tu Perímetro Abdominal

La grasa visceral se relaciona más con la resistencia a la insulina que el peso total.

### Cómo medir correctamente

De pie y relajado, mide a la altura del ombligo. Hazlo al final de una espiración normal, sin inhalar profundo. No aprietes la cinta métrica contra la piel. Registra el resultado junto con tu peso y presión.

### Tu seguimiento mensual

Repite la medición cada mes, siempre en las mismas condiciones.

| Fecha | Perímetro (cm) | Peso (kg) | Presión | Notas |
|-------|----------------|-----------|---------|-------|
|       |                |           |         |       |
|       |                |           |         |       |
|       |                |           |         |       |
|       |                |           |         |       |
|       |                |           |         |       |

### Síndrome metabólico: 3 de 5

Perímetro abdominal aumentado  
Presión arterial elevada  
Glicemia en ayunas alterada  
Triglicéridos elevados  
Colesterol HDL bajo

### Cuándo consultar

Perímetro abdominal en aumento sostenido.  
Glicemias en ayunas repetidamente alteradas.  
Antecedentes familiares de diabetes tipo 2 sin control reciente.