



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre de la alumna:

Daniela Calderón Sánchez

Licenciatura:

Nutrición

Nombre del maestro:

Daniela Rodríguez Martínez

Materia:

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.

Cuatrimestre:

Sexto cuatrimestre

Actividad:

Actividades

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas, Julio 2020.

RIESGO CARDIOVASCULAR Y SINDROME METABOLICO.

El síndrome metabólico (SM) es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes, respecto a la fisiopatología del SM, la resistencia a insulina ha sido considerada como base del desarrollo del conjunto de anormalidades que lo conforman, sugiriendo a la obesidad abdominal o central como responsable del desarrollo de la insulino resistencia, es muy importante mencionar que el síndrome metabólico ha sido considerado un equivalente diagnóstico de prediabetes, por ser predictor de diabetes, el incremento en la prevalencia del SM a nivel mundial es de gran importancia en la prevención y control de riesgo de la enfermedad cardiovascular y la diabetes. En este pequeño ensayo daremos a conocer importantes aspectos sobre la definición y diagnóstico del síndrome metabólico.

El síndrome metabólico es una serie de desórdenes o anormalidades metabólicas que en conjunto son considerados factor de riesgo para desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular, Los criterios diagnósticos propuestos para síndrome metabólico son diversos, que incluye hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemia, denominándolo síndrome X' , donde la resistencia a insulina constituía el factor o principal mecanismo fisiopatológico, esta patología está basada básicamente a la insulinoresistencia es como el pilar para el desarrollo de las alteraciones que conforman el mismo, como son el aumento de la presión arterial, elevación de la glicemia de ayunas, aumento de triglicéridos, disminución del colesterol HDL, así como una condición de obesidad abdominal, la relación entre obesidad abdominal e insulinoresistencia ha sugerido a la primera como origen o factor desencadenante del síndrome, nos referimos a la obesidad abdominal u obesidad central como un incremento del perímetro abdominal, lo cual representa una medida indirecta del aumento de grasa visceral.

El diagnóstico de síndrome metabólico es: Incremento de la circunferencia abdominal: definición específica para la población y país, Elevación de triglicéridos: mayores o iguales 150 mg/dL (o en tratamiento hipolipemiente específico), Disminución del colesterol HDL: menor de 40 mg% en hombres o menor de 50 mg% en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre el HDL), Elevación de la presión arterial: presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 130 mmHg y/o PAD mayor o igual a 85 mmHg (o en tratamiento antihipertensivo), Elevación de la glucosa de ayunas: mayor o igual a 100 mg/dL (o en tratamiento con fármacos por elevación de glucosa). La evaluación del síndrome metabólico debiera

realizarse a personas obesas, aquellos con diagnóstico de dislipidemia, intolerancia a la glucosa, hipertensión y diabéticos. La importancia de la evaluación de SM en diabéticos tipo 2, radica en que hay evidencia de reducción de riesgo cardiovascular en ausencia de SM, además de ser los factores de riesgo para el desarrollo de síndrome metabólico los mismos que para desarrollo de enfermedad cardiovascular o diabetes.

En conclusión El síndrome metabólico es una forma de evaluar riesgo cardiovascular y diabetes mediante un abordaje práctico, que nos ayuda en el seguimiento y control del paciente, la fisiopatología y origen del SM siguen en discusión. Sin embargo, la insulinoresistencia y la obesidad (principalmente incremento del perímetro abdominal) son las condiciones sugeridas como base para el desarrollo de este síndrome, es por esto demasiado importante tomar un cambio en el estilo de vida en cuanto a la alimentación y la actividad física, por lo menos hacer 20 min de ejercicio o caminar y evitar aunque sea poco a poco alimentos con alto contenido en azúcares y grasas.

UDS. (2020). Riesgo cardiovascular. En UDS., *Nutricion en obecidad y sindrome metabolico*. (págs. 99-105.). Comitan De Dominguez Chiapas.

Tablas de riesgo en el síndrome metabólico y los aspectos psicológicos en la enfermedad cardiovascular.

Riesgo cardiovascular.

El SM se identifica por la presencia en un mismo paciente de varios de los problemas relacionados con un estado de resistencia a la insulina de origen genético.

Parámetros para el diagnóstico del SM.

Alteración de la regulación de la glucosa

Glucosa sanguínea en ayunas entre 100 y 125 mg/dl (5,6 a 7 mmol/l) se considera prediabetes.

Resistencia a la insulina

Normal menor a 120/80 mm Hg
Alta mayores de 130/80 mm Hg

Hipertensión arterial

LDL: 70 a 130 mg/dL, HDL: más de 50 mg/dL, Colesterol total: menos de 200 mg/dL, Triglicéridos: 10 a 150 mg/dL.

Dislipidemia

Índice cintura cadera aproximados de 0,8 mujeres y 1 en hombres.

Obesidad

Microalbuminuria

Niveles normales de albúmina en la orina son de menos de 30 mg/24 horas.

Diferentes aspectos.

- Depresión
- Esquizofrenia
- Tratamiento psicofarmacológico
- Técnicas no medicamentosas (psicoterapia, relajación, terapia electroconvulsiva...)
- Rasgos de la personalidad.
- Ansiedad
- Toxicomanías

Aspectos psicológicos.

El estrés, agudo o crónico, que puede actuar como desencadenante de las enfermedades psiquiátricas o mantenedor de las mismas.

Es también un factor de gran importancia en la enfermedad cardiovascular.

Los fármacos antidepresivos de los que disponemos hoy permiten un uso seguro y eficaz para el tratamiento de la enfermedad depresiva y los trastornos por ansiedad.

UDS. (2020). Riesgo cardiovascular. En UDS., *Nutricion en obecidad y sindrome metabolico*. (págs. 99-105.). Comitán De Dominguez Chiapas.