

Materia.

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico

Trabajo.

Cuadro sinóptico y Ensayo.

Alumna.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

Catedrático.

Daniela Rodríguez

6°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 20 de julio de 2020.

## SÍNDROME METABÓLICO Y RIESGO CARDIOVASCULAR.

### Introducción.

El síndrome metabólico, se define como el conjunto de factores de riesgo cardiovascular constituido por obesidad de distribución central, dislipidemia caracterizada por elevación de las concentraciones de triglicéridos y disminución de las concentraciones de colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad, anormalidades en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial, estrechamente asociado a resistencia a la insulina. Se considera también, predictor de morbilidad y mortalidad cardiovascular.

La prevalencia global de Síndrome Metabólico según criterios de la Organización Mundial de la Salud, es del 36,8% presenta, cifra incrementada bajo recomendaciones International Diabetes Federation a un 58,2% y según National Cholesterol Education Program, se estimó un 53,5%. La presentación de dicho síndrome es ligeramente superior en varones (54,1 frente al 52,8%), y aumentando paralelamente con la edad.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un problema de salud pública de primer orden. En el mundo representan la principal causa de muerte y un motivo importante de discapacidad, con gran repercusión en los costos asistenciales que ello conlleva para la sanidad. La prevalencia de personas con riesgo alto de Enfermedad Cardiovascular es de 32,1% (IC 95%: 29,4-34,8), siendo de 45,2% (IC95%: 41,2-49,2) en hombres y de 17,6% (IC95%: 14,4-20,8) en mujeres.

### Desarrollo.

Como ya se había mencionado, el síndrome metabólico, es el nombre de un grupo de factores de riesgo de enfermedad cardiaca, diabetes y otros problemas de salud. Una persona, puede tener un solo factor de riesgo, pero a menudo, las personas tienen varios de ellos al mismo tiempo. Si estas personas, tiene al menos tres de ellos, se llama síndrome metabólico. Pero, ¿por qué se da el SM? 1. Por tener demasiada grasa alrededor de la cintura, esto es un factor de riesgo mayor para enfermedades del corazón que acumular demasiada grasa en otras partes del cuerpo. 2. Tener un nivel alto de triglicéridos. 3. Tener un nivel bajo de colesterol HDL. 4. Tener presión arterial alta: Si la presión arterial se

mantiene alta en el tiempo, puede dañar el corazón y provocar otros problemas de salud.

5. Tener un nivel alto de glucosa en la sangre, sobre todo en ayunas: El nivel de glucosa en la sangre levemente alto puede ser un signo temprano de diabetes. El síndrome Metabólico, se da, por un estilo de vida sedentario, por padecer sobrepeso u obesidad, por resistencia a la insulina, por la edad y por genética.

El diagnóstico clínico del síndrome metabólico se hace por la presencia de sus atributos. La OMS definió un criterio en pacientes diabéticos tipo 2 o intolerantes a la glucosa o resistentes a la insulina con 2 o más de las siguientes características: obesidad según IMC o relación de perímetro de cintura y cadera, dislipidemia según triglicéridos o C-HDL, hipertensión arterial y microalbuminuria. Esta definición que ha sido aplicada en estudios epidemiológicos tiene la limitación de exigir la realización de exámenes de test de tolerancia a la glucosa y determinaciones de insulinemia y microalbuminuria.

Ahora bien, la enfermedad cardiovascular, es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben al aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo. Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Las enfermedades cardiovasculares son:

1. Cardiopatía coronaria, es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón.
2. insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón.
3. Arritmias, son problemas con la frecuencia cardíaca o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpitar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular.
4. arteriopatía periférica, ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se estrechan debido a la acumulación de placa. Las arterias estrechas reducen o bloquean el flujo sanguíneo. Cuando la sangre y el oxígeno no pueden llegar a las piernas, esto puede lesionar los nervios y tejidos.
5. La presión arterial alta, es una enfermedad cardiovascular que puede conducir a otros problemas, tales como ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.
6. accidente cerebrovascular, es causado por la falta de flujo sanguíneo al cerebro. Esto puede suceder debido a un

coágulo de sangre que viaja a los vasos sanguíneos en el cerebro o un sangrado en el cerebro.

El riesgo cardiovascular del SM depende de los factores de riesgo presentes en cada individuo y no es mayor que la suma de los componentes que lo determinan, pero por lo general triplica el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular (hasta el 80 % de los pacientes que padecen SM mueren por complicaciones cardiovasculares).

el SM se convierte en una herramienta para la evaluación y prevención del riesgo cardiovascular potencial, por lo cual debe ser detectado y diagnosticado tempranamente y así mejorar la calidad de vida de los pacientes disminuyendo la incidencia de muerte cardiovascular prematura.

## Conclusión.

El síndrome metabólico es una condición de muy alta y creciente prevalencia, que se asocia a la obesidad y a estilos de vida poco saludables. Constituye un factor que aumenta en 2 a 4 veces el riesgo cardiovascular. Dada su prevalencia a nivel mundial, la mejor manera de reducir el SM radica en su prevención, control de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, cambios en el estilo de vida que promuevan una dieta equilibrada y ejercicio físico regular y el adecuado manejo terapéutico.

(Fernández-Travieso, 2016) (Toth PP, 2020)

## Bibliografía

Fernández-Travieso, J. C. ( mayo-agosto de 2016). *Redalyc.Síndrome Metabólico y Riesgo Cardiovascular*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1812/181245821006.pdf>

Toth PP, S. N. (2 de julio de 2020). *MedlinePlus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,Esta%20acumulaci%C3%B3n%20se%20llama%20placa.>

tablas de riesgo en el síndrome metabólico

F. De riesgo.	Definición
Obesidad Abdom.	mayor o igual a 94 cm en varones y 88 cm en mujeres.
Triglicéridos Altos	+ a 150 mg/dL
Colesterol HDL bajo	- de 40 mg% en hombres o - de 50 mg% en mujeres
HAS Elevada	PAS mayor o igual a 130 mmHg, PAD mayor o igual a 85 mmHg.
Hiperglicemia en ayunas	Mayor o igual a 110mg/dl

El diagnóstico de síndrome metabólico se realiza si existe obesidad abdominal, más dos de los cuatro componentes descritos.

Aspectos psicológicos en la enfermedad cardiovascular.

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.

la adaptación al mismo supone un reto en el que se puede fracasar o vencer.

Algunas personas generan estrés en su comportamiento habitual por la forma de enfrentarse a cualquier actividad, el nivel de exigencia que se fijan, la inseguridad que experimentan, la dependencia que les lleva a estar insatisfechos, la pasividad, la competitividad que establecen o la baja tolerancia a la frustración que presentan.

(Vidal, s.f.) (SCIELO PERÚ, 2013)

## Bibliografía

SCIELO PERÚ. (Diciembre de 2013). Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832013000400009#:~:text=Los%20criterios%20para%20el%20diagnóstico,o%20en%20tratamiento%20hipolipemiente%20específico](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400009#:~:text=Los%20criterios%20para%20el%20diagnóstico,o%20en%20tratamiento%20hipolipemiente%20específico)).