



Universidad del sureste
Belén Abril Pimentel Cruz
Licenciatura en nutrición
"6°A"
Comitán de Domínguez
24/07/2020

ENSAYO

RIESGO CARDIOVASCULAR Y SINDROME METABOLICO

INTRODUCCION

El síndrome metabólico (SM) 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 (HDL-C), anormalidades en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial, estrechamente asociado a resistencia a la insulina. El SM se considera como predictor de morbilidad y mortalidad cardiovascular. A pesar de existir diferentes grupos de criterios para el diagnóstico del SM, el más utilizado es el del Tercer Reporte del Programa de Educación sobre el Colesterol, el Panel de Expertos en Diagnóstico, Evaluación y Tratamiento de la Hipercolesterolemia en Adultos (NCEP-ATP III) y la importancia clínica de su diagnóstico se relaciona con el potencial impacto que tiene en la morbilidad y mortalidad cardiovascular, en pacientes con y sin diabetes, al constituir un indicador de elevado riesgo cardiovascular. El SM es el resultado de la acción de factores causales sobre una base genética, donde el entorno y los hábitos de vida son importantes en su expresión, por lo que en la prevención del SM es fundamental conseguir un estilo de vida saludable, basado en una alimentación adecuada, actividad física regular y evitar el sobrepeso. El tratamiento del SM incluye la modificación de los hábitos de vida dirigidos a perder peso y aumentar la actividad física y un adecuado control de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular como la dislipidemia, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus. Los objetivos de esta revisión se enmarcan en abordar brevemente el síndrome metabólico, su fisiopatología, diagnóstico y su incidencia actual en las enfermedades cardiovasculares, así como acotar su prevención y adecuado manejo. Se concluye que la mejor manera de reducir el síndrome metabólico 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 su adecuado manejo terapéutico.

DESARROLLO

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. 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). También se asocia a un incremento global de la mortalidad por cualquier causa y multiplica en cinco veces el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Es así que 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.⁵⁹ A pesar de la dificultad para la comparación de estudios de morbilidad debido a las diferentes cohortes estudiadas y a la utilización de diferentes criterios diagnósticos de SM, múltiples estudios han puesto de manifiesto la relación del SM con la mortalidad por todas las causas y mortalidad cardiovascular. Estos datos son similares en ambos sexos tras ajustar por edad, concentraciones de colesterol y tabaquismo. El SM se asocia en los hombres con incremento de dos veces el riesgo de enfermedad cardiovascular y cuatro veces el riesgo de enfermedad cardíaca fatal y, se estima que la prevalencia de SM en pacientes con síndrome coronario agudo oscila entre el 41 y 50 %.⁶¹ Utilizando los criterios diagnósticos de la ATP-III y la OMS, incluso en ausencia de diabetes mellitus o enfermedad cardiovascular previa, la mortalidad coronaria fue tres veces mayor en los pacientes con SM, después del ajuste estadístico para los demás factores de riesgo. Se estimó que el SM explicaba el 18 % del riesgo de enfermedad cardiovascular. Este aumento de la mortalidad ya se detectaba en fases precoces, incluso antes del desarrollo de enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus. En otros estudios se han encontrado resultados similares y, además, se ha observado que el riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta de forma exponencial cuando se asocian más de tres componentes de SM. Según los datos aportados en una revisión a cargo de la Asociación Americana del Corazón en los pacientes del estudio de Framingham, el SM predice aproximadamente un riesgo del 25 % para el desarrollo de enfermedad cardiovascular. El SM es el resultado de la actuación de factores causales sobre una base genética, donde el entorno y los hábitos de vida del individuo son importantes en su expresión, por lo que en la prevención del SM es fundamental conseguir un estilo de vida saludable, el cual se basa en una alimentación adecuada, actividad física regular y evitar el sobrepeso. Durante las últimas décadas ha aumentado la evidencia científica del beneficio cardiovascular de las dietas ricas en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, que incluyen pescado, frutos secos y productos lácteos descremados; el modelo más característico es la dieta mediterránea, que ha demostrado su beneficio en la reducción de la mortalidad

general, en la prevención de trastornos metabólicos relacionados con la obesidad, así como en la prevención de la cardiopatía isquémica. Su potencial efecto beneficioso se basa en el elevado contenido de grasas Mono insaturadas (GM) y bajo en saturadas (GS), con una relación GM/GS de alrededor de 2. El mayor consumo de vegetales, fruta, cereales y aceite de oliva garantiza una adecuada ingestión de antioxidantes: beta caroteno, polifenoles, vitaminas C y E, así como diversos minerales. También se ha relacionado la dieta mediterránea con la mejoría del perfil lipídico sanguíneo (especialmente triglicéridos y LDL-C), la disminución del riesgo de trombosis (descenso del fibrinógeno, aumento de la fibrinólisis, disminución de la agregación plaquetaria), la mejoría de la función endotelial y la resistencia a la insulina, la reducción de la homocisteína plasmática y el descenso de la irritabilidad ventricular, así como la reducción de marcadores inflamatorios y una probabilidad del 20 % menor de presentar SM. Por otra parte, está suficientemente demostrado que la inactividad física representa un factor de riesgo cardiovascular, en particular para la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial y la obesidad y sus consecuencias. La realización de un ejercicio físico regular y apropiado a las características de cada individuo tiene la capacidad de prevenir la aparición de SM y de controlarlo una vez presente, junto con otros beneficios. La realización de una actividad física sistemática mejora la resistencia a la insulina, a través de esta mejoría se pueden explicar los efectos clínicos y metabólicos positivos: reducción de la presión arterial en reposo, mejoría de la hiperglicemia, reducción de la hipertrigliceridemia, de las LDL-C y aumento de las HDL-C. Por otro lado, el ejercicio físico tiene efectos psicológicos positivos que también ayudan a controlar el riesgo vascular. La realización de ejercicio físico adaptado a la edad y la condición individual, ayuda a mantener el peso adecuado y se recomienda para prevención primaria en un adulto realizar 30 min de actividad física de intensidad moderada todos los días de la semana, teniendo en cuenta que una actividad física aún mayor puede incrementar los efectos preventivos beneficiosos

COCLUSION

El síndrome metabólico ha ido en aumento hace varios años, influenciado por el estilo de vida que hemos adoptado convirtiéndose así, en una verdadera epidemia en la actualidad, por tanto debemos actuar hoy, para tener salud mañana.

SEGUNDA ACTIVIDAD

Riesgo en el síndrome metabólico y los aspectos psicológicos en la enfermedad cardiovascular

El síndrome metabólico es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de:

Enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2.

Estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos

El síndrome metabólico se vincula estrechamente con el sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física

También se vincula con una afección denominada resistencia a la insulina. En condiciones normales, el sistema digestivo descompone los alimentos que ingerimos y los transforma en azúcar

Factores de riesgo

Los siguientes factores aumentan las posibilidades de tener síndrome metabólico:

- La edad.** El riesgo de padecer síndrome metabólico aumenta con la edad
- Origen étnico.** En los Estados Unidos, los hispanos, en especial las mujeres hispanas, parecen tener el mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico.

- Obesidad.** Tener sobrepeso, especialmente en el abdomen, aumenta el riesgo de síndrome metabólico.
- Diabetes.** Es más probable que tengas síndrome metabólico si tuviste diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

Complicaciones
Tener síndrome metabólico puede aumentar el riesgo de desarrollar lo siguiente

Diabetes tipo 2. Si no realizas cambios en el estilo de vida para controlar tu exceso de peso, puedes desarrollar resistencia a la insulina, que puede causar un aumento en los niveles de azúcar en la sangre. Finalmente, la resistencia a la insulina puede provocar diabetes tipo 2.

- Enfermedades del corazón y circulatorias.
- El nivel de colesterol alto y la hipertensión arterial pueden contribuir a la acumulación de plaquetas en las arterias

Aspectos psicológicos en la enfermedad cardiovascular

Diversos factores psicológicos están asociados con el SM

De estos, el estrés psicológico, definido como una reacción o respuesta que ocurre cuando un evento o situación excede las capacidades o recursos de adaptación de las personas

Es una variable que se asocia con SM, tal que personas que experimentan mayor estrés crónico o laboral tienen un mayor riesgo de desarrollar SM y diabetes mellitus tipo 2

Una asociación similar se observa entre depresión y/o sintomatología depresiva con el SM. Se estima que el riesgo de desarrollar SM es mayor en mujeres que han sufrido un episodio depresivo mayor