


TEMA: Ensayo y cuadro sinóptico



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO
- CARRERA: NUTRICIÓN
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ
- 5 CUATRIMESTRE
- COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A JULIO DEL 2020

Introducción

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), el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial, estrechamente asociado a resistencia a la insulina. El mismo se considera como predictor de morbilidad y mortalidad cardiovascular. El SM se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Su prevalencia a nivel mundial ha aumentado vertiginosamente en los últimos años, estimándose que el 25 % de la población adulta mundial presenta SM.

Las enfermedades cardiovasculares ocupan uno de los lugares más altos en causas de morbimortalidad en todo el mundo. Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. El motivo principal por el que aparecen estas enfermedades es la acumulación de materia orgánica, principalmente grasa y colesterol, en el interior de los vasos sanguíneos. Dicho proceso se produce en mayor o menor medida en todas las arterias de nuestro organismo, pero se adquiere un mayor riesgo cuando las arterias afectadas son las encargadas de aportar sangre a nuestro cerebro o corazón. Existen otros motivos por los cuales aparecen estas enfermedades, como es el caso de las dietas inadecuadas o la falta de actividad física, que producen sobrepeso, obesidad, aumento de la tensión arterial, del azúcar y de lípidos en la sangre y el consumo de tabaco o de alcohol que favorece la aparición de la hipertensión arterial. Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de defunciones a nivel mundial, aproximadamente un 30% de los decesos que ocurren en el mundo (17,5 millones de muertes al año), cuya cifra aumenta en países con altos ingresos. Producen discapacidad y muertes prematuras, afectando a personas que habitualmente se encuentran en plena etapa productiva.

Desarrollo

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando afecta los vasos sanguíneos puede comprometer órganos como el cerebro enfermedad cerebrovascular, los miembros inferiores, los riñones y el corazón. Dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular.

La enfermedad coronaria es la enfermedad del corazón secundaria al compromiso de las arterias que lo nutren arterias coronarias. Puede manifestarse como angina de pecho, o en forma aguda como infarto de miocardio. La enfermedad cerebrovascular se manifiesta principalmente en forma de ataques agudos ya sea por obstrucción o sangrado de una arteria. En cualquiera de los dos casos, pueden comprometerse en forma transitoria o permanente las funciones que desempeña el sector del cerebro irrigado por esa arteria.

Lo cual el riesgo cardiovascular se define como la probabilidad de padecer un evento cardiovascular en un determinado período. Mejorar la exactitud en la predicción del riesgo requiere la evaluación y el tratamiento de múltiples factores de riesgo cardiovascular, los que tienen un efecto sinérgico, más que aditivo, sobre el riesgo cardiovascular total.

Los factores de riesgo son aquellos signos biológicos o hábitos adquiridos que se presentan con mayor frecuencia en los pacientes con una enfermedad concreta. La enfermedad cardiovascular tiene un origen multifactorial y un factor de riesgo debe ser considerado en el contexto de los otros.

Los factores de riesgo cardiovascular clásicos o tradicionales, se dividen en 2 grandes grupos lo cual son los: no modificables dentro de esto se encuentra lo que es la edad, sexo y antecedentes familiares, y los modificables se encuentra lo que es dislipidemia, tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, sedentarismo y entro otros más. Aunque el impacto de factores de riesgo individuales como la hipertensión arterial, la dislipidemia, el hábito de fumar y la diabetes, entre otros, está bien establecido y mejora la predicción del riesgo cardiovascular, en décadas pasadas se ha apreciado un énfasis creciente en el tratamiento del riesgo cardiovascular global, el cual requiere la evaluación y el tratamiento de múltiples factores de riesgo.

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. Tener solo uno de estos trastornos no significa que tienes síndrome metabólico. Pero sí significa que tienes un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.

El síndrome metabólico es cada vez más frecuente, un signo que es visible es la circunferencia grande de la cintura. Si el azúcar en sangre es alto, podrías notar los signos y los síntomas de la diabetes, como aumento de la sed y la orina, cansancio y visión borrosa.

La causa de esta enfermedad se asocia con el sobrepeso, la obesidad y la falta de actividad física una mala alimentación ya que la mayoría de las personas no se cuidan y toman importancia lo que es en una alimentación saludable. Incluso repercute esta enfermedad y tiene riesgo de padecer más patologías.

El riesgo cardiovascular y el Síndrome metabólico 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 lo cual 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.

Lo cual para prevenir estas enfermedades se debe de llevar una buena alimentación esto va depender en el estado de salud que se encuentre el paciente y también la actividad física que debe ser regular para esta persona. Lo principal es **comer** muchas verduras, frutas, proteínas magras y cereales integrales, se debe limitar lo que es el consumo de sodio es decir la sal y las grasas saturadas en la dieta, y se debe mantener un peso saludable.

Conclusión

Llego a concluir que el síndrome metabólico es la suma de los más grandes problemas de salud a nivel mundial y su elevada prevalencia lo convierte en uno de los principales problemas de salud en México. El incremento en el número de casos de diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares es una de las causas de expansión de la epidemia mundial de Síndrome Metabólico. El excesivo aumento en la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes a nivel mundial y en México, conllevan a un alto riesgo de padecer diabetes tipo 2 a edades tempranas.

Todo esto es debido a una mal habito alimentario las personas llegan a padecer de estas enfermedades y cuando siguen si cuidarse hasta incluso pueden generar otras patologías, este sucede como ya mencionado anteriormente el mal habito alimenticio, no hacer ejercicio entre otros factores.

Es necesario fomentar hábitos de vida más saludables para reducir la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular y por lo tanto disminuir la población que desarrolla enfermedades cardiovasculares a edades cada vez más tempranas. Es importante y esencial enseñar a los niños desde tempranas edades a comer adecuadamente y en cantidades que son necesarias, evitar todo tipo de excesos e incrementar la práctica de la actividad física para la reducción de padecer una posible enfermedad cardiovascular en un futuro.

Bibliografía:

desconocido. (desconocido). Qué es el riesgo cardiovascular. 22 de julio de 2020, de desconocido

Sitio web: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/que-es-el-riesgo-cardiovascula>

Fernández-Travieso, Julio César. (2016). Síndrome Metabólico y Riesgo Cardiovascular. 22 de julio de 2020, de Centro Nacional de Investigaciones Científicas Ciudad de La Habana, Cuba

Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/1812/181245821006.pdf>

desconocido. (desconocido). Síndrome metabólico. 22 de julio de 2020, de mayo clinic Sitio web:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/metabolic-syndrome/symptoms-causes/syc-20351916>

**RIESGO
CARDIOVASCULAR
GLOBAL**

**Tablas de riesgo
y síndrome
metabólico**

El síndrome metabólico fue descrito inicialmente como síndrome X

Por Reaven hace ya 18 años

Varios autores venían advirtiendo sobre el riesgo cardiovascular

Que implicaba tener dislipidemia, obesidad, hipertensión arterial e intolerancia a la glucosa

El SM se identifica

Por la presencia de problemas relacionados con un estado de resistencia a la insulina de origen genético

En 1999 la OMS publicó los criterios necesarios para poder hacer el diagnóstico del SM

Parámetros principales

Parámetros principales	Definición
Alteración de la regulación de la glucosa	Glicemia en ayuno ≥ 110 mg/dL y/o 2 hrs post-carga ≥ 140 mg/dL
Resistencia insulina	Captación de glucosa por debajo del percentil 25 en clap euglicémico-hiperinsulinémico
Hipertensión arterial	TA $\geq 140/90$ mmHg
Dislipidemia	Triglicéridos ≥ 150 mg/dL y/o colesterol HDL $> 35/39$ mg/dL en H/M
Obesidad	Índice de cintura/cadera $> 0,9, 0,85$ en H/M y/o IMC > 30 kg/m ²
Microalbumina	Excreción en primera orina > 20 mg/g creatinina

	Enfermedad cardiovascular grave (Framingham)	Enfermedad CV mortal (Score)
Bajo	<15%	<4%
Moderado	15-20%	4-5%
Alto	20-30%	5-8%
Muy alto	>30%	>8%

Factores de riesgo

Factor de riesgo	Definición
Obesidad abdominal	Circunferencia de cintura > 102 cm (40 pulg) en hombres y > 88 cm (35 pulg) en mujeres
Triglicéridos altos	≥ 150 mg/dL o $\geq 1,7$ mmol/L
Colesterol HDL bajo	< 40 mg/dL 0 $< 1,03$ mmol/L en hombres < 50 mg/dL 0 $< 1,4$ mmol/L en mujeres
Hipertensión arterial	$\geq 130/ \geq 85$ mmHg
Hiperglicemia en ayunas	≥ 110 mg/dL o 0,6 mmol/L

Aspectos psicológicos

El estrés, agudo o crónico

Puede actuar como desencadenante de las enfermedades psiquiátricas

Es un factor de gran importancia en la enfermedad cardiovascular

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

Los fármacos antidepresivos

Es un uso seguro y eficaz para el tratamiento de la enfermedad depresiva y los trastornos por ansiedad.

Los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina son

Fluoxetina, paroxetina, sertralina, citalopram, escitalopram y fluvoxamina

Son fármacos que permiten al especialista no psiquiatra tratar con eficacia las manifestaciones depresivas y ansiosas de sus pacientes

Aun cuando los mecanismos que enlazan el llamado progreso

El desarrollo de enfermedad cardiovascular es múltiple, es razonable postular una influencia promotora por parte de factores ambientales

Por un lado, los de índole nutricional y de actividad física

Se encuentran relacionados con el aumento de la prevalencia de obesidad y sus enfermedades asociadas

Y los de estirpe psicológica por otro, en cuya fisiopatología juega un papel preponderante el estrés

Bibliografía:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ. (ABRIL-MAYO 2020). NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO. Comitán de Domínguez Chiapas; universidad del Sureste