



# Síndrome Metabólico

# ¿Qué es?

Síndrome metabólico es el nombre de un grupo de factores de riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud. Usted puede tener un solo factor de riesgo, pero a menudo las personas tienen varios de ellos al mismo tiempo. Si tiene al menos tres de ellos, se llama síndrome metabólico



## personas susceptibles

- Obesidad abdominal (una cintura grande)
- Estilo de vida sedentario
- Resistencia a la insulina

Algunos grupos raciales y étnicos

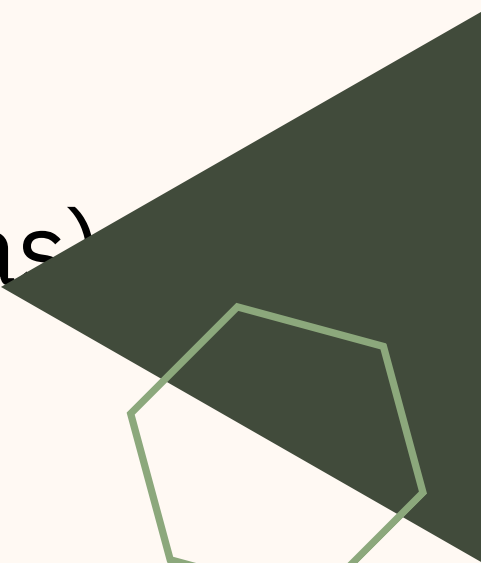
- Personas con diabetes
- Personas que tienen hermanos o padres con diabetes
- Mujeres con síndrome de ovario poliquístico
- 

## Causas

- Sobrepeso y obesidad
- Un estilo de vida inactivo
- Resistencia a la insulina: Afección en la cual el cuerpo no puede usar bien la insulina, una hormona que ayuda a mover el azúcar en la sangre a las células para darles energía. La resistencia a la insulina puede conducir a niveles altos de azúcar en la sangre
- Edad: Su riesgo aumenta a medida que envejece



# ¿Cómo se diagnostica?

- **Una cintura grande**, lo que significa una medida de cintura de:
    - 35 pulgadas o más para mujeres
    - 40 pulgadas o más para hombres
  - **Un nivel alto de triglicéridos** (150 mg / dL o más)
  - **Un nivel bajo de colesterol HDL**, que es:
    - Menos de 50 mg / dL para mujeres
    - Menos de 40 mg / dL para hombres
  - **Presión arterial alta**, (130/85 mmHg o más)
  - **Un nivel alto de azúcar en sangre en ayunas** (100 mg / dL o más)
- 

- Cuerpo con "forma de manzana", también llamada obesidad abdominal.
- Tener un nivel alto de triglicéridos
- Tener un nivel bajo de colesterol HDL: En ocasiones, el HDL se conoce como colesterol "bueno" porque ayuda a eliminar el colesterol de las arterias

- Tener presión arterial alta: Si su presión arterial se mantiene alta en el tiempo, puede dañar su corazón y provocar otros problemas de salud
- Tener un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas: El nivel de azúcar en la sangre levemente alto puede ser un signo temprano de diabetes

Factores de riesgo

# Tratamiento

- Un plan de alimentación saludable para el corazón: Esta dieta limita la cantidad de grasas saturadas y trans que consume y le insta a elegir una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, granos integrales y carnes magras
- Llegar a tener un peso saludable

- Controlar el estrés
- Hacer actividad física regular
- Dejar de fumar (o no comenzar si aún no fuma)

# Epidemiología

La prevalencia global de Síndrome Metabólico según criterios Organización Mundial de la Salud es del 36,8% presenta, cifra incrementada bajo recomendaciones International Diabetes Ferderation a un 58,2% y según National Cholesterol Education Program, se estimó un 53,5%.

¿que enfermedades presenta el pte?

- Obesidad central (exceso de grasa en la zona abdominal).
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión arterial.
- Hiperlipemias.

**SÍNDROME METABÓLICO**

3 o más de los siguientes (ATPIII):

- **Obesidad abdominal:**  $\geq 90$  cm en hombres,  $\geq 80$  en mujeres
- **Triglicéridos séricos:**  $\geq 150$  mg/dL o tratamiento médico para TGL elevados
- **HDL:**  $< 40$  mg/dL en hombres y  $< 50$  mg/dL en mujeres o tratamiento médico para HDL bajo.
- **TA:**  $\geq 130/85$  mmHg o tratamiento para hipertensión.
- **Glucemia en ayuno:**  $\geq 100$  mg/dL o tratamiento para hipoglucemia

La obesidad abdominal se asocia a resistencia de insulina, incrementando riesgo de DM 2. Esto junto con la hipoglucemia y las adipocinas lleva a disfunción endotelial, dislipidemias, hipertensión, e inflamación vascular, promoviendo enfermedad cardiovascular

ACADEMIA DE ENSEÑANZA EN CIENCIAS INTERDISCIPLINARIAS

