



TEMA: síntesis de síndrome metabólico

**nombre del alumno: Paola Isabel
Díaz Sánchez**

Grado: 8

Grupo: A

**Materia: Medicina Basada En
Evidencia**

**Nombre del docente: Dr. Alonso Díaz
Reyes**

El síndrome metabólico (SM), es desencadenado por diversos factores metabólicos los cuales hacen que ocurra una inflamación a nivel celular provocando desencadenantes muy importantes a lo que conlleva la resistencia a la insulina, por otra parte desde una edad temprana se puede presentar lo que es el síndrome metabólico ya que se piensa que es genético es por eso que desde la gestación del bebe se puede presentar. por otra parte es de suma importancia prevenir a las personas que sufren de obesidad abdominal ya que en recientes estudios se han dado a conocer las adipoquinas las cuales hacen que se sensibilice la insulina, a parte que la obesidad es un factor principal para la aparición de SM, mientras no exista una disfunción en la célula Beta y es por eso que no todas las personas presentan lo que es la prediabetes que se le refiere como a la intolerancia a la glucosa o la diabetes es más fácil de tratarse. Para poder dar un diagnóstico de SM se necesita saber que el hallazgo confirmatorio de una glucemia en ayunas entre 100 y 125 mg/dl y (5.6 a 6.9 mmol/L) Cuando se habla de los criterios de diagnóstico se debe de enfocar en diversos parámetros que nos indican que si hay un gran riesgo de síndrome metabólico. Tener un perímetro de cintura >102 cm en hombres y >88 cm en mujeres, tener los triglicéridos > 150mg/dl o con tratamiento hipolipemiente específico, CHDL bajo <40 mg/dl en hombres o <50 mg/dl en mujeres, también tener un presión arterial elevada >130/85 mm/Hg.

Es importante también poder identificar el estilo de vida de cada una de las personas, es por eso que diversas instituciones de salud, se preocupan por poner normas dentro de las escuelas para poder prevenir el SM a edades mayores, es por eso que se emplea realizar más actividades físicas, prevenir el consumo de sodio en diversos alimentos, y dejar de vender comida chatarra dentro de las escuelas, así se previene el SM y la obesidad y sobre peso en los niños. Al prevenir esto se retrasa más la aparición de SM.

Para llegar a lo que es el diagnóstico se deben de hacer diferentes investigaciones las cuales se deben de basar en lo que es investigar la historia familiar, si es que alguien de su familia directa sufre de SM, también se debe de hacer una historia

personal, la cual consiste en saber que si tiene alguna adicción sobre sustancias químicas, si tiene alguna enfermedad como, hipertensión arterial, apnea del sueño, sop (síndrome de ovario poliquístico), cardiopatías isquémicas y demás que puedan ser un factor desencadenante para SM.

Existen diversas escalas las cuales se dedican a riesgos cardiogénicos, una de las principales es Framingham pero se subestima el riesgo real, otras escalas son las que se pueden controlar al modificar del ATPIII, SCORE y de la OMS publicada en 2007.

Los objetivos de manejo de SM es de suma importancia ya que busca reducir los riesgos cardioembólico, bajando los niveles de diabetes, la obesidad de las personas, para que se reduzca la aparición temprana de SM. Se busca un beneficio el cual consiste en reducir el riesgo cardiogénico, se inicia bajando los niveles de colesterol a menos de 130 mg/dl y como una meta terapéutica en 100mg/dl , pero hay que saber que si hay ya la presencia de SM es necesario tener hasta 70mg7dl, las medidas no farmacológicas se basan en hacer ejercicio, en llevar una diata baja en grasas y azucares las cuales consisten en combinar cereales integrales, frutas y verduras de acuerdo a la proporción que les corresponde con respecto a su edad, y peso ya se da en gramos, lácteos bajo en grasas, legumbres combinadas con carnes de origen animal.

Los ejercicios que debe de realizar las personas, a corto plazo dejar de ser sedentario, a mediano plazo empezar hacer actividad física por lo menos 30 minutos, de 3 a 5 veces a la semana, y a largo plazo hacer ejercicios en los cuales puede ser natación, correr, brincar, que son de tener un desempeño mas comprometido esto ayuda a retener hasta por 10 años antes de la aparición de SM.

El tratamiento farmacológico se basa en el consumo de tiazidas y calciantagonista, en el riesgo cardiovascular se debe de tratar con estatinas.

(dr, 2010)

Bibliografía

dr, i. s. (2010). *epidemiología, diagnóstico, control, prevención y tratamiento del síndrome metabólico en adultos*. Obtenido de epidemiología, diagnóstico, control, prevención y tratamiento del síndrome metabólico en adultos:
<https://www.revistaalad.com/pdfs/100125-44.pdf>