



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana



Materia:
Medicina basada en evidencias

Nombre del trabajo:
Ensayo

Alumno:
Luis Antonio Meza Puon

Grupo: "A" Grado: "8"

Docente:
Dr. Alonso Diaz Reyes

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de abril de 2025.

Ensayo clínico aleatorio: papel de la dieta y en mujeres con síndrome metabólico

Este trabajo de investigación tiene un diseño de Ensayo clínico aleatorio multicéntrico.

El síndrome metabólico comprende un conjunto de factores de riesgo presentados por obesidad central, dislipidemias, anomalías en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial, asociados a la resistencia a la insulina, esta aumenta el riesgo cardiovascular y de diabetes mellitus.

El objetivo del estudio es conocer los efectos sobre el óseo corporal, la obesidad abdominal, presión arterial, la glucemia y el perfil lipídico de un programa basado en las dietas hipocalóricas y ejercicios aerobio, a mujeres obesas sin trastorno de la glucemia y ejercicios aerobios.

Para este estudio se usó una población de 331,907 habitantes de los cuales 168,214 fueron mujeres, de ellas solo 573 mujeres fueron detectadas con SM, de estas se excluyeron las pacientes embarazadas, con diabetes mellitus tipo 2, con concentraciones >5.55 mmol/L. Se hicieron 2 grupos, un grupo control que contiene 70 personas y un grupo experimental conformado por 80 persona.

Para el diagnostico del SM utilizaron el Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol de Estados Unidos (ATP-III), es la presencia de 3 o mas de los criterios:

- Circunferencia abdominal >88 cm
- Triglicéridos en plasma en ayunos >1.70 mmol/L
- Colesterol HDL <1.29 mmol/L
- PAS >130 mmHg o PAD >85 mmHg
- Glucemia en ayunas >5.55 mmol/L

Se hizo la intervención con el grupo experimental con ayuda de un equipo de nutrición y entrenadores profesionales para que hagan una rutina de ejercicio adecuado para el peso y edad de las personas. El programa fue hecho para 48 semanas con 3 frecuencias/semana según los principios: de la especificidad del

entrenamiento, de la sobrecarga, del aumento progresivo de la carga, de la individualidad, de la reversibilidad, de la sistematicidad y de la adecuada relación trabajo-descanso.

Resultados

Como resultados el grupo de control en el cual no se aplicó nada de ejercicio ni dieta, aumentaron el peso corporal, la circunferencia abdominal, el PAD, colesterol total, TGL y colesterol LDL, mientras que se redujeron la PAS y colesterol HDL. Mientras que el grupo experimental hubo reducciones de peso, circunferencia abdominal, PAD, glucemia, colesterol total, TGL y LDL y aumento del HDL, sin cambios en el IMC.

Por lo que con estos resultados se confirma que la dieta y el ejercicio son beneficiosos para la disminución de la PAD y el perfil lipídico en mujeres con SM.

El ejercicio aeróbico incrementa el colesterol HDL al favorecer el transporte inverso de colesterol desde las paredes arteriales hasta el hígado, donde se produce su excreción biliar.

Referencia bibliográfica

Miguel Soca, P. E., Peña Pérez, I., Niño Escofet, S., Cruz Torres, W., Niño Peña, A., & Ponce De León, D. (2012). Ensayo clínico aleatorio: papel de la dieta y ejercicios físicos en mujeres con síndrome metabólico. *Atencion primaria*, 44(7), 387–393. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2011.07.010>