



Mi Universidad

Ensayo

Abril Amairany Ramírez Medina

Síndrome metabólico

2do parcial

Medicina basada en evidencias

Dr. Alonso Díaz Reyes

Medicina humana

8vo semestre Grupo C

Comitán de Domínguez, Chiapas. 11 de abril de 2025

Síndrome metabólico

Introducción

El síndrome metabólico es una condición médica caracterizada por la presencia simultánea de varios factores de riesgo que aumentan significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras complicaciones de salud graves. Entre estos factores se incluyen la obesidad abdominal, la hipertensión arterial, niveles elevados de glucosa en sangre, niveles altos de triglicéridos y bajos niveles de colesterol HDL (el llamado "colesterol bueno").

Esta combinación de trastornos está estrechamente relacionada con el estilo de vida moderno, especialmente con una dieta poco saludable, el sedentarismo y el sobrepeso. El reconocimiento y tratamiento temprano del síndrome metabólico son fundamentales para prevenir consecuencias más serias y mejorar la calidad de vida del paciente.

Definición

El síndrome metabólico es un conjunto de afecciones que, en conjunto, aumentan el riesgo de sufrir cardiopatía coronaria, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud graves.

Epidemiología

El síndrome metabólico es un problema de salud pública significativo en México, caracterizado por la presencia simultánea de factores como obesidad abdominal, hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia y resistencia a la insulina. Su alta prevalencia está vinculada a estilos de vida sedentarios, dietas poco saludables y factores socioeconómicos. Se estima que aproximadamente el 40% de la población mexicana presenta síndrome metabólico, lo que equivale a cerca de 36.5 millones de adultos. De estos, alrededor de dos millones tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años, y 2.5 millones podrían enfrentar enfermedades cardiovasculares.

Criterios diagnósticos

Se diagnostica cuando una persona presenta al menos tres condiciones siguientes:

- **Obesidad abdominal:** circunferencia de cintura elevada (mayor a 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres).
- **Presión arterial alta:** presión arterial elevada o en tratamiento para la hipertensión.
- **Niveles altos de glucosa en sangre:** glucosa en ayunas elevada o en tratamiento para la hiperglucemia (≥ 100 mg/dL). Diagnóstico previo de diabetes.
- **Niveles altos de triglicéridos en sangre:** triglicéridos elevados o en tratamiento para la hipertrigliceridemia (≥ 150 mg/dL.).
- **Colesterol HDL bajo:** niveles bajos de colesterol HDL o en tratamiento para la dislipidemia (130/85 mmHg o uso de antihipertensivos).

Causas y factores de riesgo

Las causas incluyen resistencia a la insulina y obesidad abdominal. Los factores de riesgo abarcan una dieta poco saludable, inactividad física, antecedentes familiares de diabetes tipo 2 y ciertas condiciones médicas como la enfermedad del hígado graso no alcohólico. Algunos de estos son:

- Obesidad
- Resistencia a la insulina
- Inactividad física
- Dieta poco saludable
- Edad avanzada
- Predisposición genética
- Tabaquismo
- Consumo excesivo de alcohol
- Trastorno hormonales o enfermedades subyacentes
- Estrés crónico y falta de sueño

Tratamiento y prevención

El tratamiento se centra en cambios en el estilo de vida:

- Adoptar una dieta saludable (disminución de consumo de azúcar, grasas)
- Aumentar la actividad física (mínimo 150 minutos por semana)
- Perder peso
- Dejar de fumar

En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para controlar la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre. Como son los medicamentos IECAS, BRA, diureticos, betabloqueadores, estatinas, tiazolidinedionas, así como también medicamentos para bajar de peso o como última opción una cirugía bariátrica.

Conclusión

El síndrome metabólico representa un serio problema de salud pública debido a su alta prevalencia y a las graves complicaciones a largo plazo que puede ocasionar, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y daño a diversos órganos. Esta condición, caracterizada por la presencia de varios factores de riesgo metabólicos simultáneos, es en gran parte prevenible y tratable mediante cambios en el estilo de vida, como una alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y el control del peso corporal. El diagnóstico y tratamiento oportunos son fundamentales para evitar consecuencias más graves y mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen. Abordarlo desde la prevención y la educación en salud es clave para reducir su impacto en la población.

Bibliografía

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. (27 de mayo de 2022). Síndrome metabólico. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

¿Qué es el síndrome metabólico? | NHLBI, NIH. (2022, 27 mayo). NHLBI, NIH.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sindrome-metabolico>