



¿Qué es un síndrome? En este ensayo conoceremos la introducción de lo que es el síndrome metabólico, explicaremos desde el proceso intracelular y cómo funciona y se da cada signo y anormalidad para conjugar este síndrome, veremos conceptos con su respectivo significado relacionados al tema así como desde su patogenia, la forma en la que se diagnostica, también estará enfocado en todo el proceso de prevención y su tratamiento, las enfermedades que este relaciona desde la parte de su desarrollo por parte de los hábitos del día a día y la etapa de vida diferente en el que se presenta Como la es la niñez y la adolescencia su objetivo es claro y preciso, dar el tema de una manera en que se argumente y relacione todo este proceso

El síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones metabólicas, es un conjunto de signos y síntomas característicos de una patología o enfermedad, que tiene como consecuencia el desarrollo de enfermedades cardiacas y crónicas degenerativas, como lo es IM o aterosclerosis como ejemplo, el síndrome metabólico es principalmente constituido por una obesidad de tipo central, es decir por la acumulación de grasa en la parte abdominal del cuerpo humano, todo está relacionado directamente con un paciente con insulinoresistencia, este conjunto de signos no es algo nuevo, después de muchas investigaciones y buscando similitudes entre cada síntoma, en 1988, el doctor gerald Reaven descubrió esta serie de anormalidades (HTA, DM, y DISLIPIDEMIA) y terminó denominándola como “SÍNDROME X” . El síndrome metabólico se ha convertido en un serio problema de salud que multiplica el desarrollo de DM II y enfermedades cardiovasculares en todo el mundo, sus criterios de diagnóstico se han definido por muchas instituciones como en la OMS, ATP III AACE, IDF, donde, uno de sus puntos de vistas principales es la obesidad abdominal, triglicéridos mayor a 150 mg/dl, HDL menor a 40 mg/dl en hombres y menor a 50 mg/dl en mujeres, hipertensión 130/85 mmHg y circunferencia abdominal en hombres mayor a 90 cm y en mujeres mayor a 80cm. El Síndrome Metabólico ya no es exclusivo de adultos mayores, sino que afecta crecientemente a niños, adolescentes y adultos jóvenes, sobre todo en contextos de obesidad y malos hábitos de vida, el riesgo de que un niño desarrolle síndrome metabólico, empieza desde al nacer, como principal factor relacionado es desde nacer, un peso bajo tiene mayor riesgo de alteraciones metabólicas en adultos, y un peso alto mayor a 3800 gr tiene mayor riesgo de obesidad y síndrome metabólico en infancia, el riesgo es aumentado si la mamá del recién nacido conlleva una enfermedad como la obesidad o desarrollar diabetes gestacional, la prevención de este síndrome se debe relacionar directamente en medidas destinadas al control de peso, por lo que es recomendable tener y llevar una adecuada dieta, que teng un equilibrio estable de carbohidratos complejos, control de proteínas, lípidos, fibra, y Micronutrientes l dient que esta as relacionada con la

prevención del SM es la dieta mediterránea, esta es rica en frutas y verduras, carbohidratos complejo, pescados, aceite de oliva, y antioxidantes, si bien sabemos la alimentación es fundamental para este proceso de prevención y tratamiento, otra de las cosas fundamentales es la actividad física, esta actividad es adecuada para que el metabolismo trabaje de una manera correcta, cada actividad física tiene que ser acorde a el sexo y en la etapa de vida en la que se presenta el paciente, en pacientes con el desarrollo de el SM avanzados se les tiene que administrar tratamiento farmacológico, en caso de DM se les tiene que administrar la metformina, y para un hipertenso se le administra un inhibidor llamado angiotensina II, de acuerdo a nuestro tratamiento, nos corresponde distribuir macronutrientes en , hidratos de carbono en 40-45 complejos, proteínas de 15-20% las proteínas que se le incluyen a la dieta al paciente es proteína vegetal, pescados, leche y derivados descremados y aoa magras, los lípidos son de 30-35% donde el 10% son monoinsaturados 15-20 poliinsaturados y -7% colesterol por ultimo debemos adecuar la fibra de 20-30 gr/día, estas distribuciones son acorde a alimentos como vegetales y frutas, que su ingesta nos garantiza minerales, betacarotenos, antioxidantes, vitaminas C y E. Si bien sabemos que en el síndrome metabólico son varios signos alterados la reducen de peso y obesidad tiene como beneficios el control de HTA, DM II, intolerancia a la glucosa, y a la hipertrigliceridemia, una dieta hipocalórica tiene como objetivo perder peso del 10% en 6 a 12 meses, reduciendo de 500-1000 kcal diarias. Una educación nutricional nos ayudará a que el paciente comprenda el beneficio de la pérdida de peso en su postura, y la aceptación de un cambio nuevo en su organismo, también la ayuda de una terapeuta tendrá como objetivo un soporte psicosocial, cuando el IMC del paciente es mayor a 30 se debe administrar un tratamiento farmacológico, cuando sea mayor a 35-40 se recomienda un tratamiento quirúrgico en este caso sería una cirugía bariátrica, el sedentarismo del paciente conlleva a un impacto del factor patogénico, y la prevalencia es de 60-75%, el paciente no solo debe modificar su alimentación y la actividad física, el estado inflamatorio de la proteína C reactiva tiene la sensibilidad ante una enfermedad cardiovascular, daño vascular causa un estrés oxidativo en sus células, los niveles séricos de ácido úrico ocasiona disminución de la tasa de filtración glomerular, los hábitos de vida hacen un cambio ante enfermedades como las DM II, HTA, HC DLP. El aumento de obesidad infantil genera mayor riesgo al síndrome metabólico en niños y adolescentes. Aquellos con sobrepeso u obesidad tienen un riesgo elevado de desarrollar componentes del SM como dislipemia, hipertensión y diabetes tipo 2, estos factores de riesgo pueden persistir hasta la adultez, por lo que su prevención desde la infancia es clave para reducir enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de la vida cualquier definición para

pediatría debe ser adaptada con puntos de corte específicos por edad, sexo, pubertad y etnia, y debe considerar si realmente permite identificar a quienes están en alto riesgo de complicaciones metabólicas asociadas a la obesidad.

El síndrome metabólico es un conjunto de signos que tiene un alto impacto en la vida de quien lo posee, ya que el paciente es destinado para vivir así, la nutrición como trabajo fundamental, promueve un control del síndrome y una posibilidad de mejor hábitos y estilo de vida del paciente que es de mucho beneficio, conocemos que el síndrome metabólico es a causa de malos hábitos, de una ingesta positiva de calorías, y un desequilibrio en cuanto a la dieta, pero también, al nacer podemos identificar si el paciente tiene riesgo o no de padecerlo, y poder controlarlo en un tiempo adecuado, este ensayo trata de como podemos adecuar las necesidades del paciente y tratarlo de una forma completa, no por enfermedad si no de manera general, aportamos requerimientos, tratamientos tanto dietéticos, farmacológicos hasta cirugías, dependiendo del estado en el que el paciente este, esperamos que haya cumplido con el objetivo de abarcar cada tema de manera precisa y entendible y tener una acreditación y un buen punto de vista, gracias.

bibliografías:

universidad del sureste, 2025, antología de síndrome metabólico unida.pdf