

El Síndrome Metabólico

Puesto que la enfermedad **cardiovascular** (corazón y vasos sanguíneos) es la principal causa de muerte en adultos en países desarrollados, muchos estudios médicos se concentran en tratar o en prevenir las cardiopatías y las apoplejías. El **síndrome metabólico**, una serie de mediciones corporales no saludables y de resultados anormales de análisis de laboratorio, puede identificar a las personas que tienen alto riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. La modificación drástica del estilo de vida y el posible uso de medicamentos para tratar las condiciones que crean el síndrome metabólico pueden reducir las posibilidades de una persona de sufrir una apoplejía o desarrollar cardiopatía. El síndrome metabólico también ha sido llamado síndrome X o síndrome de resistencia a la insulina. El número del 15 de febrero del 2006 de la revista *JAMA* incluye un artículo acerca del síndrome metabólico.

DEFINICIÓN DE SÍNDROME METABÓLICO

- Circunferencia abdominal (cintura) mayor de 40 pulgadas en los hombres o de 35 pulgadas en las mujeres
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Hiper glucemia (azúcar en la sangre en ayunas mayor de 110 mg/dL)
- Triglicéridos (un tipo de grasa en el torrente sanguíneo) elevados
- Bajos niveles de lipoproteína de alta densidad, también conocida como HDL o "colesterol bueno"

Tener al menos 3 de estas mediciones significa que una persona tiene síndrome metabólico y tiene riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2, cardiopatía coronaria, ataque cardíaco o apoplejía.

TRATAMIENTO DEL SÍNDROME METABÓLICO

Las modificaciones de estilo de vida incluyen bajar de peso, hacer ejercicio de forma regular, dejar de fumar y reducir la ingesta de grasa en la dieta. Bajar tan sólo 10% del peso corporal excesivo reduce la presión arterial y mejora la resistencia insulínica. Algunas personas pueden lograr controlar la alta presión arterial y la hiper glucemia tan sólo con alterar su estilo de vida. En muchas personas la modificación del estilo de vida no es adecuada, y deben utilizarse medicamentos para reducir la presión arterial, reducir los triglicéridos y aumentar el nivel de HDL.

Puesto que estos problemas muchas veces están vinculados, tratar un aspecto del síndrome metabólico puede ayudar con los otros problemas. Por ejemplo, el ejercicio regular puede ayudar a bajar de peso, reducir la presión sanguínea y manejar la hiper glucemia y la resistencia insulínica. Combinar una alimentación saludable con un programa de ejercicio regular es la base fundamental del tratamiento del síndrome metabólico y de reducir el riesgo de cardiopatía, apoplejía, diabetes y otros problemas médicos.

PREVENCIÓN

- Ejercítense regularmente durante toda su vida.
- Aliente a los niños a realizar actividad física diariamente y a elegir alimentos saludables.
- Lleve una dieta balanceada baja en grasas saturadas y alta en frutas y verduras ricas en nutrientes.
- No fume.
- Reconozca que usted puede tener una predisposición genética (heredada) a la diabetes, la cardiopatía y el síndrome metabólico.
- Sométase a chequeos médicos regulares y empiece un tratamiento temprano para la hipertensión.

Fuentes: Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre; Asociación Americana del Corazón; Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol; Asociación Americana de la Diabetes

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre www.nhlbi.nih.gov
- Asociación Americana del Corazón www.americanheart.org
- Asociación Americana de la Diabetes www.diabetes.org

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Muchas páginas están disponibles en inglés y en español. El 24 de noviembre de 2004 se publicó una Página para Pacientes sobre cardiopatía coronaria, el 25 de agosto de 2004, se publicó una sobre aumento de peso y diabetes.



Redacción: Janet M. Torpy, MD

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIA PARA
SUS PACIENTES**