

Dra. Elda Margarita Olivares Martínez.

Coordinadora de la Ventanilla de Salud de la Embajada de México en New Orleans.

Artículo sobre Síndrome Metabólico .

El síndrome metabólico o síndrome de resistencia a la insulina es un grupo de condiciones de salud que, al combinarse, lo ponen en mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes.

Estos factores de riesgo están estrechamente relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Para poder diagnosticar síndrome metabólico, se deben de cumplir tres o más de los siguientes factores de riesgo:

- **Cintura grande.** Tener 40 pulgadas o más si es hombre y 35 pulgadas o más si es mujer. El exceso de grasa alrededor del estómago representa un factor de riesgo de enfermedades cardíacas más importante que la grasa en cualquier otra parte del cuerpo.
- **Alto nivel de triglicéridos.** Tener 150 mg/dl o más. Los triglicéridos son un tipo de colesterol que se encuentra en la sangre.
- **Nivel bajo de colesterol (lipoproteínas de alta densidad (HDL).** Menos de 40 mg/dl si es hombre y menos de 50 mg/dl si es mujer. El colesterol HDL es el *bueno*. Un nivel demasiado bajo de HDL en sangre aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, porque puede producir ateromas o tapones de grasa en las arterias del corazón .
- **Presión arterial alta.** Tener 130/85 mm Hg o más. La presión arterial alta aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, como ser infartos cardíacos o infartos cerebrales.
- **Niveles altos de glucosa en sangre en ayunas.** Tener 100 mg/dl o más. Un nivel alto de glucosa en sangre es un signo de prediabetes o diabetes.

Cuanto más de estos factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes, y de sufrir derrames cerebrales. Los dos factores de riesgo más importantes para el síndrome metabólico son tener una cintura grande (obesidad central) y la resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina se produce cuando el cuerpo no la puede utilizar bien la glucosa que se obtienen mayormente a través de los carbohidratos u otros alimentos que contienen azúcares ingeridos en nuestra dieta diaria.

La resistencia a la insulina se encuentra en las personas que tienen diabetes tipo 2. El ochenta y cinco por ciento de las personas que tienen diabetes tipo 2 también tienen síndrome metabólico.

Una cintura grande es el único signo visible de que podría estar en riesgo de tener síndrome metabólico. El síndrome metabólico y la mayoría de sus factores de riesgo no tienen síntomas. Si tiene niveles altos de glucosa en sangre, es posible que tenga los siguientes síntomas:

- Sed extrema (polidipsia)
- Aumento de la necesidad de orinar (poliuria)
- Visión borrosa o baja visión
- Cansancio o fatiga

El síndrome metabólico se trata con cambios en el estilo de vida y a veces con medicamentos. Los cambios en el estilo de vida pueden reducir los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y

diabetes. Si ya tiene alguna enfermedad cardíaca o diabetes, los cambios en el estilo de vida pueden reducir su riesgo de tener complicaciones derivadas de estas condiciones. Los cambios en el estilo de vida incluyen:

- **Bajar de peso** (si tiene sobrepeso). Bajar incluso algunas libras, del 7 al 10 por ciento del peso corporal, ayuda a reducir sus riesgos para la salud.
- **Seguir una dieta saludable.** Elija alimentos que contengan poca grasa, colesterol y sal, preferiblemente una alimentación a base de proteínas (carne blanca, pescado y ciertas carnes rojas que contengan poca grasa), vegetales, ensaladas y frutas de la temporada que no se encuentren enlatadas o envasados en azúcares o sustancias artificiales. Durante el tratamiento es muy importante evitar los alimentos que contengan carbohidratos (harinas, pastas, tortillas de maíz y harina, papas, pan dulce o blanco, plátano, arroz) se pueden consumir alimentos integrales bajos en carbohidratos.
- **Hacer ejercicio con regularidad.** Comience poco a poco y aumente gradualmente la actividad hasta llegar a 30 minutos casi todos los días.
- **Dejar de fumar.** Existen programas que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Además de los cambios en el estilo de vida existen medicamentos que ayudan a bajar los valores de:

- Colesterol
- Presión arterial
- Glucosa en sangre

Las personas con el síndrome metabólico pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2 controlando los factores de riesgo. La mejor manera es que bajen de peso, sigan una dieta saludable y aumenten la actividad física. Estos son algunos pasos importantes para los pacientes y los médicos en el tratamiento de esta enfermedad: • Controlar periódicamente el peso corporal (especialmente la obesidad central). • Controlar la glucosa en sangre, las lipoproteínas y la presión arterial. • Tratar los factores de riesgo individuales (hiperlipidemia, presión arterial alta y glucosa elevada en sangre) según las pautas establecidas. • Elegir agentes antihipertensivos de forma cuidadosa ya que los diferentes medicamentos tienen efectos diferentes sobre la sensibilidad a la insulina.

El síndrome Metabólico es un conjunto de enfermedades que se pueden tratar con mucho éxito si cambiamos nuestro estilo de vida de manera positiva.