



El síndrome metabólico es una enfermedad en la que se producen varios problemas metabólicos, todos ellos al mismo tiempo. Para que se le diagnostique síndrome metabólico, usted debe tener al menos tres de los siguientes trastornos: presión arterial alta, nivel alto de azúcar en sangre, nivel alto de triglicéridos, nivel bajo de colesterol HDL y/o exceso de grasa dentro y alrededor del abdomen.

Tener un componente del síndrome metabólico significa que tiene más probabilidades de tener otros y, sin duda, cuantos más componentes tenga, mayor será el riesgo para su salud general. Tiene más probabilidades de padecer síndrome metabólico si tiene sobrepeso, falta de actividad física, sigue una dieta poco saludable o tiene antecedentes familiares de diabetes de tipo 2.

Desde luego, cualquiera de estas afecciones por sí sola puede aumentar el riesgo para su salud, pero la combinación de tres o más puede ser muy peligrosa. Cuando tiene síndrome metabólico, el riesgo de enfermedad cardíaca y de padecer diabetes tipo 2 aumenta drásticamente.

Causas del síndrome metabólico

El síndrome metabólico es cada vez más frecuente debido al aumento de las tasas de obesidad en adultos en los Estados Unidos y aproximadamente una de cada cuatro personas se ve afectada. Los médicos no están seguros de si el síndrome se debe a una sola causa, aunque muchos de los riesgos del síndrome están relacionados con la obesidad. Se ha informado a muchas personas con síndrome metabólico de que tenían prediabetes, hipertensión precoz (presión arterial alta) o hiperlipidemia leve (grasas elevadas en la sangre).

LOS DOS FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES DEL SÍNDROME METABÓLICO SON:

- **Exceso de peso alrededor de la parte media** y superior del cuerpo (obesidad central). Este tipo

de cuerpo puede describirse como “con forma de manzana”.

- **Resistencia a la insulina:** la insulina es una hormona que se produce en el páncreas. La insulina es necesaria para ayudar a controlar la cantidad de azúcar en la sangre. La resistencia a la insulina significa que algunas células del organismo utilizan la insulina con menos eficacia de lo normal. En consecuencia, aumenta el nivel de azúcar en sangre, lo que hace que aumente la insulina. Esto puede aumentar la cantidad de grasa corporal.

OTROS FACTORES DE RIESGO SON:

- Envejecimiento.
- Genes que aumentan las probabilidades de que padezca esta enfermedad o antecedentes familiares de síndrome metabólico.
- Variaciones de las hormonas masculinas, femeninas y las hormonas del estrés.
- Falta de ejercicio.

LAS PERSONAS CON SÍNDROME METABÓLICO SUELEN TENER UNO O MÁS FACTORES MÁS QUE PUEDEN ESTAR RELACIONADOS CON LA ENFERMEDAD, TALES COMO:

- Mayor riesgo de formación de coágulos de sangre.
- Aumento de las concentraciones sanguíneas de sustancias que son un signo de inflamación en todo el organismo.
- Pequeñas cantidades de una proteína llamada albúmina en la orina.

Diagnóstico del síndrome metabólico

Su médico diagnosticará síndrome metabólico basándose en los resultados de la exploración física y los análisis de sangre. Debe tener al menos tres de los factores de riesgo para que se le diagnostique síndrome metabólico:



- **Cintura grande**, que consiste en una medición de la cintura de
 - » 35 pulgadas o más para las mujeres.
 - » 40 pulgadas o más para los hombres.
- **Concentración elevada de triglicéridos**, que es de 150 mg/dl o mayor.
- **Concentración baja de colesterol HDL**, que es
 - » Menor de 50 mg/dl en las mujeres.
 - » Menor de 40 mg/dl en los hombres.
- **Presión arterial alta**, que es una lectura de 130/85 mmHg o más.
- **Nivel alto de azúcar en sangre en ayunas**, que es igual o superior a 100 mg/dl.

Tratamientos del síndrome metabólico

El objetivo del tratamiento es reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral y diabetes. Es probable que su proveedor de atención sanitaria le recomiende cambios en el estilo de vida y/o medicamentos:

- **Peso.** El objetivo es perder entre el 7% y el 10% de su peso actual, lo que significa que probablemente tendrá que comer entre 500 y 1,000 calorías menos por día. Hay diversas opciones de dieta que pueden ayudar a lograr este objetivo. No existe una única mejor dieta para perder peso.
- **Actividad física.** Haga 150 minutos a la semana de ejercicio de intensidad moderada, como caminar. Haga ejercicios para fortalecer los músculos 2 días a la semana. Otra opción es el ejercicio de alta intensidad durante períodos más cortos. Consulte a su proveedor de atención sanitaria antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.
- **Colesterol.** Reduzca el colesterol comiendo alimentos más saludables, adelgazando, haciendo ejercicio y tomando medicamentos para reducir el colesterol, si es necesario.
- **Presión arterial.** Para bajar la presión arterial, coma menos sal, baje de peso, haga ejercicio y tome medicamentos, si es necesario.

Si fuma, este es el momento de dejar de hacerlo. Pídale ayuda a su proveedor de atención sanitaria para dejar de fumar. Hay medicamentos y programas que pueden ayudarle a dejar de fumar.



Es posible prevenir o retrasar el síndrome metabólico, principalmente con cambios en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es un compromiso para toda la vida. El control satisfactorio del síndrome metabólico requiere un esfuerzo a largo plazo y trabajo en equipo con sus proveedores de atención sanitaria. Si tiene preguntas o necesita más información sobre el síndrome metabólico, hable con su médico u otro proveedor de atención sanitaria.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**