



El síndrome metabólico

¿Qué es el síndrome metabólico?

El término síndrome metabólico describe una serie de factores de riesgo metabólico que aumentan la posibilidad de que se produzca una enfermedad cardíaca, un derrame o una diabetes (azúcar alta). La causa exacta del síndrome metabólico no se conoce pero entre los factores que contribuyen a que ocurra esa condición se encuentran la genética, el exceso de grasa (especialmente alrededor de la cintura) y la falta de ejercicio.

Si usted tiene tres o más de los siguientes factores de riesgo, recibirá el diagnóstico de síndrome metabólico:

Factores de riesgo metabólico

Factores de riesgo metabólico	Medida
Gran cantidad de grasa abdominal:	Una cintura de más de 40 pulgadas (101 cm) en los hombres y de más de 35 pulgadas (89 cm) en las mujeres
Baja Lipoproteína de alta densidad o HDL (colesterol "bueno"):	Menos de 40 mg/dl en los hombres y menos de 50 mg/dl en las mujeres, o si está tomando medicamento actualmente para subir el HDL
Triglicéridos (niveles de grasa en la sangre):	150 mg/dl ó más elevados, o si está tomando medicamento actualmente para reducir los triglicéridos
Presión sanguínea alta:	135/85 mmHg ó más, o si está tomando medicamento actualmente para reducir la presión
Glucosa elevada (azúcar en la sangre):	Una glucosa en ayunas de 100 mg/dl ó más, o si está tomando medicamento actualmente para reducir la glucosa

Si hay presentes tres o más de estos factores de riesgo es una indicación que el cuerpo tiene resistencia a la insulina, un hormona importante producida por el páncreas. Esta resistencia a la insulina significa que se necesita más insulina de la normal para que el cuerpo continúe funcionando y para conservar el azúcar en la sangre a un nivel saludable.

¿Quién está a riesgo de sufrir el síndrome metabólico?

Una de cada cinco personas en los Estados Unidos tiene el síndrome metabólico. El síndrome ocurre en familias y es más común entre las personas afroamericanas, hispanas, asiáticas e indígenas americanas. En todos los grupos, la posibilidad de que ocurra el síndrome aumenta a medida que la gente envejece.

Es posible que usted esté a riesgo de sufrir el síndrome si no tiene mucha actividad física y si:

- ha aumentado de peso, especialmente alrededor de la cintura
- tiene antecedentes de diabetes
- tiene niveles altos de grasa en la sangre
- tiene la presión alta

La mayoría de personas que tienen el síndrome metabólico se sienten saludables y es posible que no tengan síntomas. Sin

embargo, están a riesgo de desarrollar enfermedades graves, como la diabetes y males del corazón.

¿Cómo se trata el síndrome metabólico?

La mejor forma de comenzar a manejar esta condición es aumentando la actividad física y bajando de peso. Se pueden utilizar medicamentos para tratar los factores de riesgo, tales como la presión alta o un nivel elevado de azúcar en la sangre.

Si piensa que tiene factores de riesgo para el síndrome metabólico, hable con un especialista. Un endocrinólogo, que es un experto en hormonas y el metabolismo, puede examinarle la sangre y medirle la circunferencia de la cintura para ver si tiene el síndrome metabólico. Un endocrinólogo también puede ver qué tratamiento es apropiado para usted.

¿Qué debo hacer con esta información?

Recuerde que perder peso y tener actividad física son las mejores formas de prevenir y manejar su condición. El descubrir si tiene el síndrome metabólico le permite ver su salud futura y determinar si está encaminándose hacia una enfermedad cardíaca. También le dará tiempo de hacer importantes cambios en su estilo de vida antes de que se desarrollen complicaciones serias.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al
1-800-467-6663

Asociación Americana de Diabetes:
www.diabetes.org

Asociación Americana del Corazón:
www.americanheart.org

MedlinePlus: www.nlm.nih.gov/medlineplus

EDITORES:

Daniel Bessesen, MD
Holly Wyatt, MD
Enero 2006

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© The Hormone Foundation 2004