

# Síndrome metabólico

Para entender como afecta el “síndrome metabólico” a su salud, es útil conocer las definiciones básicas de las dos palabras.

*Síndrome* se refiere a un grupo de síntomas que se manifiestan al mismo tiempo. *Metabólico*, o metabolismo, se refiere a la forma en que el organismo produce y usa la energía, incluida la digestión de los alimentos y la circulación de la sangre. Por lo tanto, *síndrome metabólico* es el término que los médicos usan para describir a alguien que presenta varios trastornos del metabolismo a la vez. Estos trastornos incluyen el peso excesivo, la presión arterial alta y el colesterol alto.



---

## ¿Es grave el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico es un trastorno médico grave: aumenta el riesgo de enfermedad coronaria (CHD), según los especialistas de los Institutos Nacionales de Salud, en Washington, DC. De hecho, ahora se considera al síndrome metabólico incluso más peligroso para el corazón que fumar.

Es posible que haya oído llamar al síndrome metabólico “síndrome de resistencia a la insulina” o “síndrome X”, y lo más probable es que oiga hablar de este síndrome mucho más a partir de ahora. Los investigadores de la salud calculan que unos 47 millones de personas en Estados Unidos tienen síndrome metabólico. Por lo menos una de cada cinco personas con sobrepeso pudiera estar afectada. Un estudio reciente halló que el síndrome metabólico está extendido en Estados Unidos y podría llegar a convertirse en un asunto importante de salud.

---

## ¿Qué causa el síndrome metabólico?

Tres son las causas básicas del síndrome metabólico.

- El sobrepeso o la obesidad
- La inactividad física
- La herencia

Existe un vínculo estrecho entre el síndrome metabólico y la *resistencia a la insulina*, un trastorno relacionado con el azúcar (glucosa) que las células del organismo utilizan para generar energía. La resistencia a la insulina puede originar diabetes. Aunque las razones del vínculo no están claras, se sabe que la mayoría de las personas que son resistentes a la insulina tienen obesidad abdominal.

---

## Cómo se diagnostica

Aunque no existen pautas generales para determinar si usted tiene el síndrome metabólico, un médico le *puede* decir si presenta varios de los factores metabólicos de riesgo. Estos incluyen el sobrepeso o la obesidad (especialmente alrededor del abdomen) y las concentraciones altas o bajas de ciertas sustancias en la sangre.

El Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (NCEP) de los Institutos Nacionales de Salud ha señalado varios parámetros de referencia que ayudan a identificar el síndrome metabólico. Si se encuentran presentes tres o más de estos parámetros, una persona tiene el síndrome metabólico.

Factor de riesgo	Parámetros
Obesidad abdominal Hombres Mujeres	Medida en la cintura Más de 40 pulgadas Más de 35 pulgadas
Triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre)	150 mg/dl o más
Colesterol HDL ("bueno") Hombres Mujeres	Menos de 40 mg/dl Menos de 50 mg/dl
Presión arterial	130/85 o más
Glucosa en ayunas	110 mg/dl o más

## *Cómo se trata el síndrome metabólico*

Como todo lo relacionado con la salud, su médico es la mejor fuente de información y consejo para el tratamiento del síndrome metabólico. Por lo general, el primer paso recomendado es adelgazar si tiene sobrepeso o está obeso, y hacer más ejercicio físico.

Además, estos pasos pueden disminuir los riesgos cardíacos derivados del síndrome metabólico.

- Reducir la presión arterial: adelgazar y hacer más ejercicio puede servir de ayuda, junto con los medicamentos cuando sean necesarios.
- Reducir el colesterol: se recomienda más ejercicio, una dieta saludable baja en grasas saturadas y alta en fibras, y medicamentos, de ser necesarios.
- Dejar de fumar: fumar agrava los trastornos cardíacos derivados del síndrome metabólico.



# Recuerde

Sólo su médico le puede decir si tiene el síndrome metabólico, pero uno de los factores de riesgo es el sobrepeso o la obesidad, especialmente alrededor del abdomen.