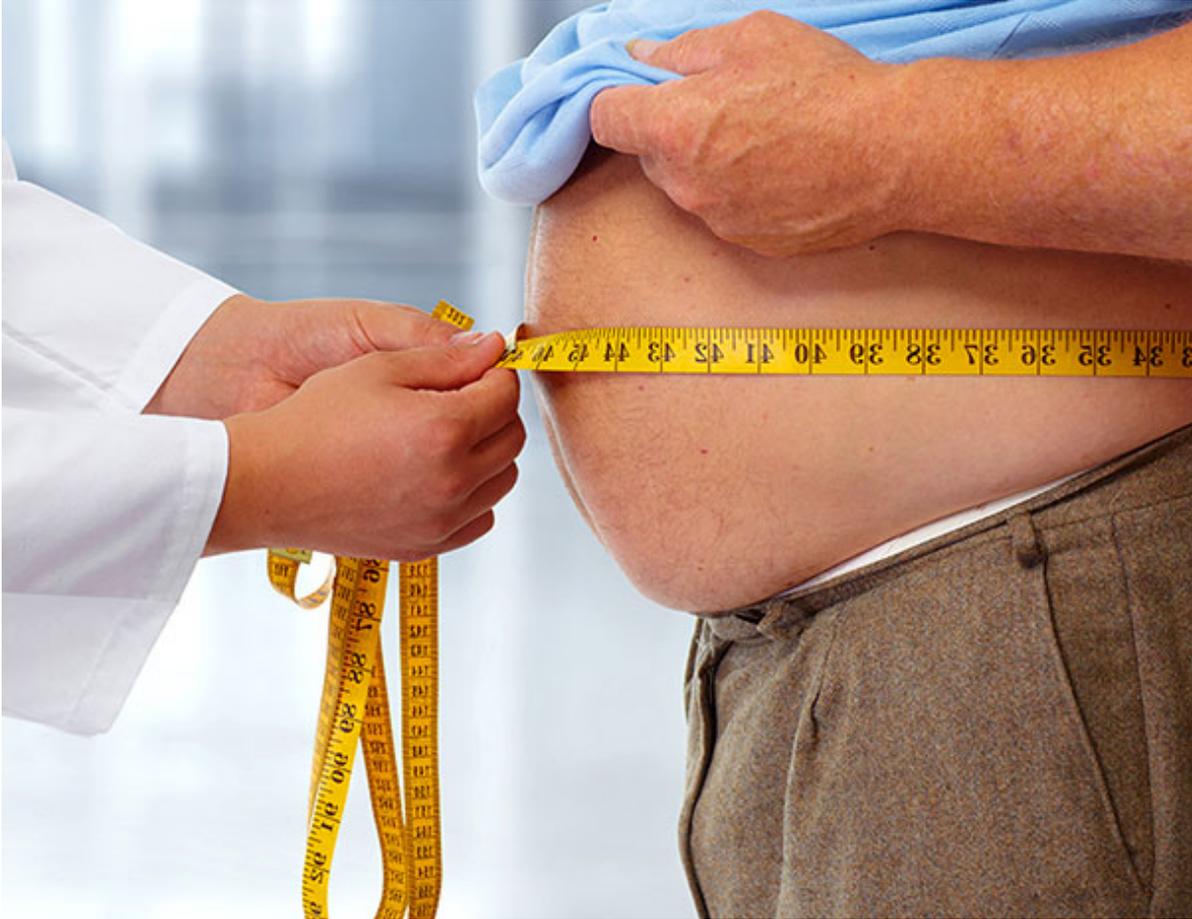


¿Qué es el síndrome metabólico?



FOTOS: Internet

Salud Para Todos

Por Josué Estrada Flores

La Paz, Baja California Sur (BCS). El síndrome metabólico (SM) se manifiesta cuando una persona presenta simultáneamente resistencia a la insulina, alteración de los niveles de **glucosa** en sangre, **hipertensión arterial**, obesidad, cifras de triglicéridos arriba de lo normal y niveles de lipoproteína de alta densidad (colesterol bueno) por debajo de lo recomendado.

En 1988, el doctor **Gerald Reaven** llamó **SM** o **Síndrome X** a una serie de factores de riesgo coronario que incluían intolerancia a la glucosa, hiperinsulinemia (insulina alta), hipertensión arterial y un perfil de lípidos altos (colesterol y triglicéridos). En estas personas predominan las anomalías del **metabolismo** que también se encuentran asociadas a alteraciones hemodinámicas, protrombóticas, de la función endotelial, de la respuesta inflamatoria y de las funciones **hepáticas** y reproductivas.

*Es importante señalar que el **síndrome metabólico** no es una enfermedad, de hecho, las personas que lo padecen suelen sentirse perfectamente bien, sin embargo, es una señal de que en un futuro, el paciente podría llegar a tener problemas de salud graves; es una advertencia temprana. Los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, un estilo de vida inactivo y ciertos genes son factores detonantes para que aparezcan alteraciones como el **síndrome metabólico**. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, en México han aumentado de forma importante estos casos y los de algunas enfermedades crónicas no transmisibles como lo son la **diabetes mellitus**, la hipertensión, la obesidad y la dislipidemia. El diagnóstico del **SM** ayuda a los profesionales de la salud a determinar el riesgo que tiene una persona en desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes mellitus tipo 2, hiperlipidemia, **obesidad**, entre otros padecimientos.*

También te podría interesar: [El sueño y la salud. ¿Por qué es importante dormir bien?](#)

Se padece de **síndrome metabólico** cuando la persona cumple con dos o más de los criterios siguientes: presión arterial igual o mayor a 140/90 mmHg, niveles de **triglicéridos** arriba de 150 miligramos (mg)/dl y colesterol HDL menor a 35 mg en hombres y menor de 40 mg/dl en mujeres. Asimismo, este padecimiento se presenta cuando hay microalbuminuria (proteína en orina) mayor a 20 microgramos/minuto, y **obesidad** o perímetro de cintura

mayor de 88 centímetros en mujeres y mayor de 102 centímetros en hombres. Así como los niveles de glucosa en una cantidad mayor de 126 mg y de hemoglobina glucosilada A1c mayor de 6.5%

*Se sabe también que los niños y adolescentes llegan a padecer el **síndrome metabólico**, por ello es de suma importancia el monitoreo de sus **niveles de glucosa**, triglicéridos, lipoproteínas de alta densidad y la presión arterial, principalmente en aquellos niños o adolescentes que presenten obesidad o un abdomen prominente. Los factores de riesgo más importantes para la aparición del síndrome metabólico son: la obesidad central (en forma de manzana) y la resistencia a la **insulina**; ésta es una hormona producida por el **páncreas**, la cual es necesaria para ayudar a controlar la cantidad de azúcar en la sangre. La resistencia a la insulina significa que algunas células en el cuerpo usan la dicha hormona de manera menos eficaz de lo normal, en consecuencia, el nivel de azúcar en la sangre se eleva, lo cual provoca que la **insulina** aumente. Esto puede incrementar la cantidad de **grasa corporal**.*



Otros factores de riesgo incluyen: el **envejecimiento**, cambios hormonales, estrés crónico, falta de ejercicio y, de forma importante, la cuestión genética, la cual vuelve al paciente más propenso a sufrir esta afectación. Se pueden presentar múltiples alteraciones en el estado de salud entre las que destacan: los daños al corazón como los **infartos**, angina de pecho, corazón crecido; daño a los **riñones**, como insuficiencia renal, entre otras complicaciones que pueden causar un gran deterioro en la calidad de vida y muerte temprana.

El objetivo del tratamiento es reducir el riesgo de enfermedades del corazón, **diabetes mellitus** y enfermedades **cerebrovasculares**, por lo que se sugieren cambios en el estilo de vida y el seguimiento de un plan de alimentación equilibrada que permita bajar de peso, ya que la meta es perder entre un 7% y 10% del peso actual; es probable que se necesite comer de 500 a mil calorías menos por día. Asimismo, se proscribe hacer 150 minutos de **actividad física** a la semana, es decir, ejercicios de intensidad moderada, como

por ejemplo, **caminar**; también se recomienda realizar entrenamiento para el fortalecimiento de los **músculos**, al menos dos días a la semana. Otra opción son los deportes de intensidad alta, para lo que se recomienda la asesoría de un experto.

*Se aconseja disminuir el **colesterol** y la presión arterial a partir de la **alimentación saludable**, la reducción del consumo de sal, la activación física y la toma de medicamentos especiales para ello en caso de ser necesario. Si la persona que padece **SM** en ese momento fuma, hoy es el momento para dejar de dicho hábito. De igual manera, es conveniente moderar el consumo de arroz blanco, de papas y cereales refinados; en cuanto a los alimentos de origen animal se recomienda evitar carnes y productos derivados que contengan grasa. Las personas con **síndrome metabólico** tienen un mayor riesgo a largo plazo de presentar enfermedades del corazón, diabetes mellitus 2, enfermedad cerebrovascular (embolia), **enfermedad renal** (insuficiencia renal), ceguera por retinopatía y mala circulación de las piernas (aterosclerosis y vasculopatía) con riesgo de amputación de las mismas.*



Considero que el objetivo primordial de la salud en México y **Baja California Sur** debe enfocarse en la **prevención**, la cual incluye una educación alimentaria equilibrada que contenga carbohidratos, proteínas, grasas y micronutrientes. Por otro lado, fortalecer la práctica del **ejercicio** cotidiano, esto desde edades tempranas, tanto en los hogares como en las escuelas; finalmente, crear leyes que protejan a los consumidores de productos alimentarios nocivos para la **salud**, ya que dichos productos han impactado a la salud con el aumento de la **obesidad**, la **diabetes**, hipertensión en la población. El elevado costo en salud, en el sentido económico, familiar y social, que actualmente tienen las instituciones en la atención médica especializada, se enfoca al aspecto curativo de las complicaciones de las enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión, diabetes, **obesidad**, dislipidemias, y ello representa un fracaso de la **salud pública** del primer nivel de atención.

Por lo tanto, fortalecer el primer nivel de prevención médica

podiera reducir el alto costo económico que hoy en día tienen las terapias como diálisis y hemodiálisis, **trasplantes**, angioplastias, terapia láser en ceguera, **amputaciones**, medicamentos, hospitalizaciones o transfusiones; de esa forma, los recursos económicos podrían canalizarse a las actividades de investigación médica. El enfoque dirigido a la educación en temas de **salud**, la nutrición integral y los programas de educación física, pueden ser los detonantes para un país con menos riesgo de padecer el **síndrome metabólico** y sus complicaciones. Espero que este artículo sea de utilidad para mejorar tu calidad de vida y la de tu familia.

Salud para todos.



AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.