



Las hormonas y el corazón

¿QUÉ ES EL RIESGO CARDIOMETABÓLICO?

El término riesgo cardiometabólico describe las probabilidades de una persona de daño al corazón o los vasos sanguíneos cuando tiene uno o más factores de riesgo. Los factores de riesgo incluyen:

- Obesidad
- Alto colesterol "malo" (lipoproteínas de baja densidad o LDL en inglés)
- Exceso de grasa (triglicéridos) en la sangre
- Bajo colesterol "bueno" (lipoproteínas de alta densidad o HDL en inglés)
- Presión arterial alta
- Resistencia a la insulina (cuando el cuerpo no puede usar la insulina debidamente)

Cada uno de estos factores, ya de por sí, es peligroso, pero cuando estos se combinan, aumenta considerablemente el riesgo de enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

El síndrome metabólico, síndrome X, síndrome cardiometabólico y síndrome de resistencia a la insulina son otros términos para este conjunto de factores de riesgo.

¿SABÍA USTED?

La resistencia a la insulina a veces ocurre en personas que no son obesas y eso aumenta el riesgo cardiometabólico al igual que en las personas obesas.

¿QUIÉNES CORREN EL RIESGO DE TENERLO?

Las personas con sobrepeso y obesas tienen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes de tipo 2, principalmente porque el peso afecta la manera en que la insulina actúa en el cuerpo.

La insulina, una hormona producida por el páncreas, ayuda a controlar el nivel de glucosa y grasa (el colesterol y los triglicéridos) en la sangre. El aumento de peso puede hacer que la insulina sea menos eficaz, de manera que el cuerpo no responde tan bien como debe. Cuando el cuerpo es resistente (o menos susceptible) a la insulina, se acumula más glucosa en la sangre. Este trastorno se llama resistencia a la insulina y puede llevar a la diabetes. Además, la presión arterial alta es más común en personas que tienen resistencia a la insulina.

¿CÓMO PUEDE DARSE CUENTA DE QUE CORRE EL RIESGO DE PROBLEMAS CARDIOMETABÓLICOS?

Las personas con riesgo cardiometabólico tienen varios factores de riesgo que se presentan juntos. Si tienen uno, es probable que tengan otros. Es la combinación de factores de riesgo lo que determina si usted tiene mayor riesgo cardiometabólico.

FACTORES DE RIESGO CARDIOMETABÓLICO

Zonas de peligro	Lo ideal
Obesidad: La cintura mide más de 100 centímetros (40 pulgadas) en los hombres y más de 90 centímetros (35 pulgadas) en las mujeres.	Índice de masa corporal (IMC) de 18.5 a 24.9 para un peso normal. (El IMC se calcula según la estatura y el peso.)
Alto colesterol LDL (el "malo"): Más de 100 mg/dl.	Menos de 70 mg/dl.
Bajo colesterol HDL (el "bueno"): Menos de 40 mg/dl en los hombres y menos de 50 mg/dl en las mujeres.	Más de 40 mg/dl en hombres y más de 50 mg/dl en las mujeres.
Triglicéridos (grasa en la sangre) elevados: Más de 150 mg/dl.	Menos de 150 mg/dl.
Presión arterial alta: Presión sistólica de 130 mmHg o más, diastólica de 85 mmHg o más. (130/85)	Se recomienda una presión sistólica de menos de 120 mmHg y una diastólica de menos de 80 mmHg. (120/80)
Glucosa en la sangre en ayunas: de más de 100 mg/dl o un diagnóstico previo de diabetes de tipo 2.	El nivel normal de glucosa en la sangre después de ayunar ocho horas es de 70 a 100 mg/dl.

Si tiene sobrepeso o es obeso y cree que puede tener uno o más de los factores de riesgo descritos anteriormente, hable con su médico. Los medicamentos que controlan sus factores de riesgo también pueden disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Corro el riesgo de tener problemas cardiometabólicos?
- ¿Qué factores de riesgo tengo?
- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo que corro?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de mis opciones?
- ¿Necesito tomar medicamentos?

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA EL RIESGO CARDIOMETABÓLICO?

El objetivo del tratamiento es llegar al nivel recomendado para cada factor de riesgo. Los cambios en la dieta, ejercicio y estilo de vida son los primeros pasos hacia la pérdida de peso en las personas obesas. Pero si usted tiene otros problemas médicos como diabetes o enfermedades cardíacas, su médico puede recomendarle tratamiento con medicamentos para elevar su colesterol bueno o bajar su colesterol malo, triglicéridos, presión arterial y glucosa en la sangre o una combinación.

Todas las opciones de tratamiento conllevan riesgos. Su médico colaborará con usted para encontrar el tratamiento que más le conviene.

¿CÓMO PUEDE REDUCIR SU RIESGO DE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES?

Entre lo mejor que puede hacer para reducir su riesgo cardiovascular está adoptar un estilo de vida saludable. Por ejemplo, si es necesario, pierda peso, o evite el sobrepeso, haga ejercicio, mantenga una dieta saludable, deje de fumar y modere el consumo de bebidas alcohólicas. La pérdida de peso puede hacer que le mejore la salud considerablemente.

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network):
 - www.hormone.org/Cardiovascular/upload/hormones-and-obesity-bilingual-042010.pdf
 - www.hormone.org/Diabetes/index.cfm
 - www.hormone.org/Cardiovascular/hypertension.cfm
 - www.hormone.org/Other/upload/hyperlipidemia-bilingual-071009.pdf
- MedlinePlus (Instituto Nacional de Salud-NIH por sus siglas en inglés): www.nlm.nih.gov/medlineplus/metabolicsyndrome.html
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NIH): www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms/
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/metabolic%20syndrome/DS00522
- Asociación del Corazón de Estados Unidos: www.americanheart.org

EDITORES

Robert M. Carey, MD, MACP
Robert S. Gibson, MD
James R. Sowers, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

