



# El síndrome metabólico

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?

El término *síndrome metabólico* describe una serie de factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que se produzca una enfermedad cardíaca, un derrame o diabetes (alto nivel de glucosa o azúcar en la sangre). Se desconoce la causa exacta del síndrome metabólico pero entre los factores que contribuyen a que ocurra este trastorno se encuentran los genéticos, el exceso de grasa (especialmente alrededor de la cintura, el tipo de grasa más peligrosa) y la falta de ejercicio.

Si usted tiene tres o más de los factores de riesgo, recibirá el diagnóstico de síndrome metabólico (ver recuadro de abajo).

Factores de riesgo metabólico	Medida
Gran cantidad de grasa abdominal	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 LAD (colesterol "bueno")	Menos de 40 mg/dl en los hombres y menos de 50 mg/dl en las mujeres, o está tomando medicamentos para subir el LAD
Alto nivel de triglicéridos (nivel de grasa en la sangre)	150 mg/dl o más alto, o está tomando medicamentos actualmente para reducir los triglicéridos
Presión arterial alta	135/85 mm Hg o más alta, o está tomando medicamentos para bajar la presión
Alto nivel de glucosa en la sangre	Nivel de glucosa en ayunas de 100 mg/dl o más, o está tomando medicamentos para reducir la glucosa
* 90 a 94 cm en los hombres y 80 cm en las mujeres fuera de Estados Unidos.	

La presencia de tres o más factores de riesgo es indicación de que el cuerpo tiene resistencia a la insulina, una 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.

## ¿SABÍA USTED?

Uno de cada cinco estadounidenses tiene el síndrome metabólico.

## ¿QUIÉN CORRE PELIGRO DE TENER 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 hace mucho ejercicio y si:

- ha aumentado de peso, especialmente alrededor de la cintura
- uno de sus padres o hermanos tiene diabetes
- tiene un alto nivel de grasa o glucosa 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 indicios ni síntomas, especialmente si no son obesas. Sin embargo, están a riesgo de desarrollar enfermedades graves, como diabetes y afecciones del corazón.

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA EL SÍNDROME METABÓLICO?

La mejor forma de comenzar a controlar esta afección es aumentar la actividad física y bajar de peso. Se pueden utilizar medicamentos para tratar factores de riesgo como presión alta o alto nivel de glucosa en la sangre.

Si piensa que tiene los factores de riesgo para el síndrome metabólico, hable con su médico. Este puede hacerle análisis de sangre y medirle la circunferencia de la cintura para determinar si tiene el síndrome metabólico y el tratamiento más apropiado para usted.

Averiguar si tiene el síndrome metabólico le permite darse una idea sobre su salud en el futuro y determinar si es propenso a enfermedades cardíacas. También le dará tiempo de hacer importantes cambios en su estilo de vida antes de que surjan complicaciones graves.

---

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué puedo hacer para sobreponerme al síndrome metabólico?
  - ¿Qué opciones de tratamiento tengo?
  - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción de tratamiento?
  - ¿Cuál es la mejor manera de bajar de peso?
  - ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para mí?
  - ¿Debo hacerme atender por un endocrinólogo?
- 

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la diabetes de la Hormone Health Network: [www.hormone.org/diabetes](http://www.hormone.org/diabetes)
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes: (Instituto Nacional de Salud–NIH por sus siglas en inglés):  
— [diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/insulinresistance](http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/insulinresistance)  
— [diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/stroke](http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/stroke)
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NIH): [www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms)
- Mayo Clinic: [www.mayoclinic.com/health/metabolic%20syndrome/DS00522](http://www.mayoclinic.com/health/metabolic%20syndrome/DS00522)
- Asociación del Corazón de Estados Unidos: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) y *busque metabolic syndrome*
- MedlinePlus (NIH): [www.nlm.nih.gov/medlineplus/metabolicsyndrome.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/metabolicsyndrome.html)

---

## EDITORES

Caroline Apovian, MD  
Judith Korner, MD, PhD

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](http://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.

El síndrome metabólico hoja informativa



Marzo del 2010, 4ta edición

[www.hormone.org](http://www.hormone.org)