



¿Qué es el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico es un grupo de cinco factores de riesgo que pueden causar enfermedades cardíacas, diabetes, derrame o ataque cerebral y otros problemas de salud. El síndrome metabólico se diagnostica cuando alguien presenta tres o más de estas afecciones:

- Hiperglucemia (altos niveles de azúcar en la sangre)
- Bajos niveles de colesterol HDL ("bueno") en la sangre
- Altos niveles de triglicéridos en la sangre
- Circunferencia grande de la cintura o cuerpo en "forma de manzana"
- Hipertensión (presión arterial alta)

Aunque cada una de estas afecciones es un factor de riesgo que puede causar una enfermedad cardiovascular, cuando una persona presenta tres o más y es diagnosticada con síndrome metabólico, aumentan las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular grave.



La obesidad abdominal y la hipertensión son dos afecciones que contribuyen al síndrome metabólico.

¿Quién está en riesgo de padecer síndrome metabólico?

En años recientes, este síndrome se ha convertido en algo muy común en los Estados Unidos. Más del 34% de los adultos estadounidenses lo padecen. También está creciendo a nivel mundial.

Aunque algunas personas están genéticamente propensas a desarrollar síndrome metabólico, otras lo padecen como resultado de su estilo de vida u otros factores. Varias cosas que aumentan el riesgo de padecer síndrome metabólico son:

- **Obesidad/sobrepeso.** El exceso de grasa en y alrededor del abdomen (estómago) está relacionado estrechamente con el síndrome metabólico.
- **Resistencia a la insulina.** Esto es cuando el cuerpo no puede usar la insulina de modo eficiente. Algunas personas están predispuestas genéticamente a resistir la insulina.
- **Raza y sexo.** Aunque los hombres afroamericanos tienen menos posibilidades que los hombres blancos de padecer síndrome metabólico, las mujeres afroamericanas tienen un índice más alto que las mujeres blancas.

- **Edad.** El riesgo de desarrollar síndrome metabólico aumenta con la edad.

¿Cómo se diagnostica?

La mayoría de las afecciones que forman el síndrome metabólico no muestran señales ni síntomas. Pero una cintura grande es una señal visible de tener sobrepeso o estar obeso.

Se le diagnostica con síndrome metabólico si presenta tres o más de estas afecciones:

- Obesidad central o abdominal. Esto se mide con la circunferencia de la cintura:
 - Hombres: más de 40 pulgadas
 - Mujeres: más de 35 pulgadas
- Triglicéridos altos: 150 mg/dL o más, o está tomando medicamento para los triglicéridos altos
- Colesterol HDL bajo, o está tomando medicamento para el colesterol HDL bajo:
 - Hombres: menos de 40 mg/dL
 - Mujeres: menos de 50 mg/dL

(continuado)



- Hipertensión: 130/85 mmHg o más, o está tomando medicamento para la hipertensión
- Glucosa (azúcar en la sangre) alta en ayunas: 100 mg/dL o más, o está tomando medicamento para la hiperglucemia

¿Qué tratamientos existen para el síndrome metabólico?

Muchas de las afecciones que contribuyen al síndrome metabólico pueden atenderse con cambios en el estilo de vida, tales como una buena alimentación, hacer ejercicio y bajar de peso.

Estos pasos pueden ayudarle a controlar el síndrome metabólico y mejorar su salud cardíaca en general:

- Comer mejor. Adopte una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, pollo sin piel, pescado, nueces, carnes magras y proteína vegetal. Limite el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas y trans, carne roja, sodio y azúcares añadidos.
- Estar activo. Intente hacer al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada-intensa. Caminar es la actividad más fácil para empezar.



- Bajar de peso. Combine una alimentación sana con el ejercicio para lograr y mantener un peso saludable.
- Trabajar con su equipo de atención médica para controlar su glucosa en sangre, colesterol y presión arterial.
- Tomar sus medicamentos siguiendo las instrucciones del médico.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cómo puedo bajar de peso?

¿La actividad física puede mejorar mi colesterol HDL?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarle a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.