



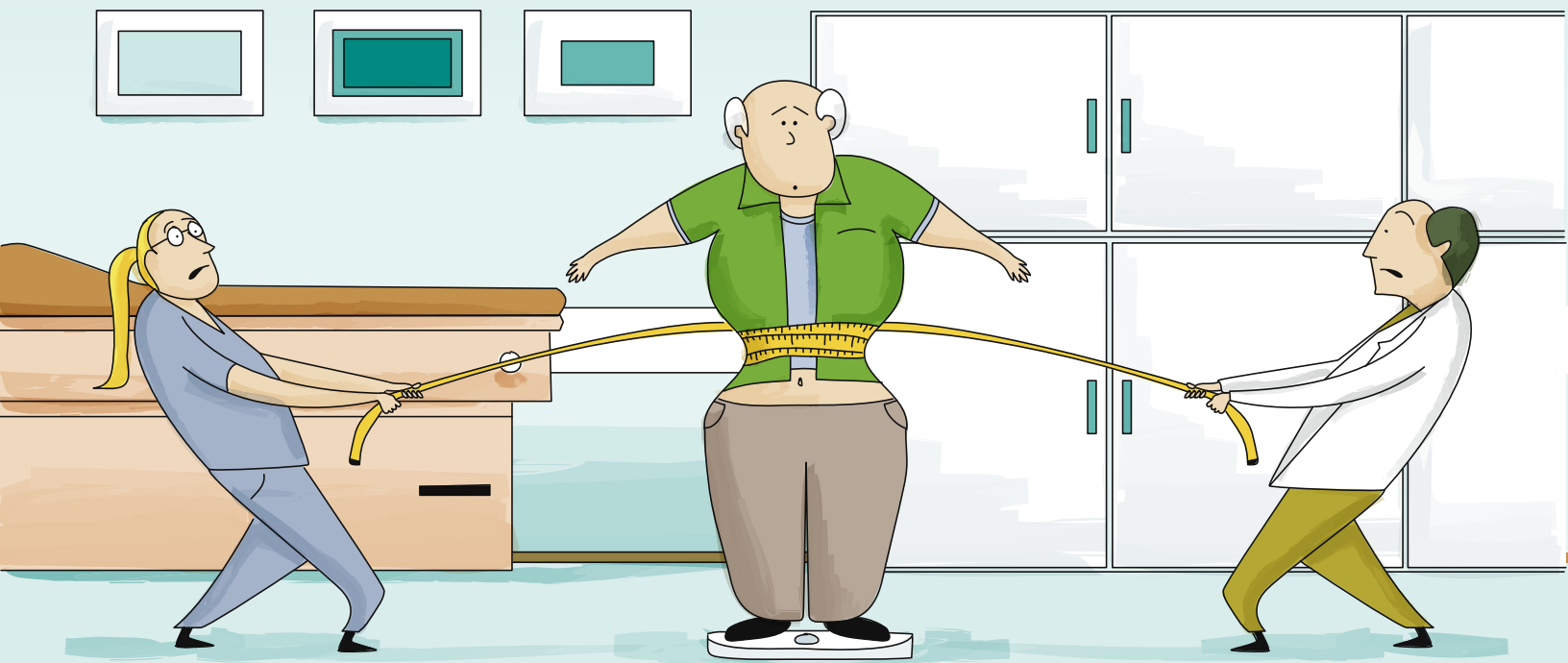
Síndrome Metabólico

El Síndrome Metabólico, conocido también como Síndrome X o Síndrome de Resistencia a la Insulina ha ido ganando importancia en los últimos años por su alta prevalencia y su relación con el constante aumento de la obesidad en el mundo.

Chile no está ajeno a ese problema. La Encuesta Nacional de Salud muestra una cruda realidad: el 60% de la población chilena tiene sobrepeso u obesidad

declarada y el 90% se declara sedentaria.

El futuro no se ve auspicioso y es urgente cambiar los hábitos de salud en la población. Si no lo hacemos, se dejará caer entre nosotros con toda su fuerza la “Epidemia del Siglo XXI”, como se le conoce en los países desarrollados, y aumentarán dramáticamente los casos de Diabetes Mellitus, enfermedades cardíacas y vasculares.



Medidas generales recomendadas:

PROBLEMA	¿QUÉ HACER?	CONSEJOS PRÁCTICOS
Obesidad abdominal	<ul style="list-style-type: none"> › Bajar de peso. › Hacer ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> › Reducir la ingestión de calorías y carbohidratos. › Actividad física diaria durante al menos 30 minutos.
Triglicéridos elevados	<ul style="list-style-type: none"> › Bajar de peso. › Hacer ejercicios. › Aumentar ingestión de alimentos pobres en glucosa. › Reducir la ingestión de carbohidratos. › Aumentar el consumo de Omega 3. › Limitar el consumo de alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> › Reducir la ingestión de calorías y carbohidratos. › Actividad física diaria durante al menos 30 minutos. › Reemplazar carbohidratos refinados (pan blanco, papas, pasta) por legumbres, granos enteros y productos con grasas monosaturadas (frutos secos, palta, aceite de oliva, aceite de palta). › Reemplazar las bebidas y jugos por agua o bebidas diet o light. › Comer pescado, no frito, por lo menos una vez por semana. › Preferir vino tinto, no más de media a una copa diaria.
Bajo nivel de HDL	<ul style="list-style-type: none"> › Bajar de peso. › Hacer ejercicios. › Aumentar ingestión de grasas monoinsaturadas. › No fumar. 	<ul style="list-style-type: none"> › Reducir la ingestión de calorías y carbohidratos. › Actividad física diaria durante al menos 30 minutos. › Comer pescado, frutos secos, y palta. › Usar aceite de oliva en ensaladas o para cocinar, no en exceso. › Inscribirse en un programa para dejar de fumar.
Hipertensión arterial	<ul style="list-style-type: none"> › Bajar de peso. › Hacer ejercicios. › Reducir ingesta de grasas. › Reducir ingesta de sal. › Aumentar el consumo de vegetales y frutas. › Aumentar el consumo de productos lácteos bajos en grasa. › Limitar el consumo de alcohol. 	<ul style="list-style-type: none"> › Reducir la ingestión de calorías y carbohidratos. › Actividad física de a lo menos 30 minutos diarios. › Elegir productos lácteos con bajo contenido en grasas saturadas y reducir el consumo de carnes rojas, mantequilla y cremas. › Reducir la ingesta de sal a menos de 6 gramos diarios; preferir sazonar con hierbas. Leer el contenido de sal de los alimentos. Esconder el salero de mesa. › Consumir más de cinco porciones de vegetales o frutas diariamente. › Consumir tres porciones de alimentos bajos en grasa diariamente. › Preferir vino tinto, no más de media a una copa diaria.
Glicemia elevada	<ul style="list-style-type: none"> › Bajar de peso. › Hacer ejercicios. › Reducir la ingestión total de carbohidratos. › Aumentar la fibra en la dieta. › No usar azúcar. › Reducir la ingestión de carbohidratos. 	<ul style="list-style-type: none"> › Actividad física diaria durante al menos 30 minutos. › Reemplazar harinas refinadas por integrales (pan negro, avena, cereales, arroz integral) y consumir aceites monoinsaturados (palta, nueces, aceite de oliva). › Agregar verduras y frutas que son fibras solubles. › Evitar alimentos que contengan azúcar. › Preferir alimentos y bebidas que usen endulzantes artificiales (aspartame, sacarina, sucralosa, etc.).



¿Qué es el

Síndrome Metabólico?

Es una asociación de alteraciones médicas relacionadas entre sí y que se observan en ciertos individuos, por predisposición genética, mala dieta y/o falta de actividad física. El resultado final es un aumento en el riesgo de contraer enfermedad cardiovascular, renal o Diabetes Mellitus de tipo 2.

■ Las condicionantes más importantes son:

- Aumento de la presión arterial.
- Resistencia a la acción de la insulina o intolerancia a la glucosa.
- Obesidad central con acumulo de grasa predominantemente en el abdomen.
- Alteración de los lípidos sanguíneos (colesterol y triglicéridos).

Tener una de las condicionantes aumenta las posibilidades de adquirir alguno de los otros, y cuanto más factores se vayan sumando, mayor es el riesgo para la salud.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

Basta medir la circunferencia abdominal, controlar la presión arterial y solicitar exámenes de laboratorio.

■ Los criterios aceptados para el diagnóstico incluyen las siguientes alteraciones:

- Aumento de la circunferencia abdominal; mayor de 102 cms. en el hombre y mayor de 88 cms. en la mujer.
- Presión arterial superior a 130/85 mm de Hg, en reposo.
- Niveles de triglicéridos en sangre mayores de 150 mg/dl.
- Glicemia en ayunas superior a 100 mg/dl.

➤ HDL "colesterol bueno" menor que 40 mg/dl en hombre y que 50 mg/dl en mujer.

Si una persona tiene tres o más de estas alteraciones, se puede considerar que sufre de Síndrome Metabólico.

Debe ser evaluada para descartar Diabetes Mellitus o intolerancia a la glucosa, mediante un test de tolerancia a la glucosa (mide los niveles de glicemia en la sangre antes y después de tomar líquido con azúcar).

Algunos expertos aconsejan agregar mediciones de insulina en ayunas, albúmina en orina y proteína C reactiva ultrasensible.

¿Cuál es la causa del Síndrome Metabólico?

La causa no se conoce con precisión, pero se relaciona con resistencia a la acción de la insulina, hormona que regula la glicemia. Se requiere más concentración de insulina para cumplir las demandas metabólicas. Esta alteración se observa en los obesos, especialmente en aquellos con obesidad de tipo abdominal; por lo tanto, el grado de resistencia se correlaciona con el perímetro de la cintura.

Las complicaciones cardiovasculares están relacionadas con el estrés oxidativo que esta afección provoca en las arterias, produciendo daño en su estructura lo cual promueve el depósito de lípidos y la formación de placas en las paredes.

¿Cuáles son los síntomas del Síndrome Metabólico?

El Síndrome Metabólico no produce síntomas por sí solo. Pueden aparecer molestias asociadas al aumento de peso o por elevación de la presión arterial. Por esa razón es necesario que las personas que sospechan ser portadoras, acudan al médico para confirmar el diagnóstico y recibir las indicaciones necesarias.

➤ Otros trastornos

El Síndrome Metabólico se acompaña de inflamación de las arterias, con daño en la pared interna y formación de coágulos. Estos fenómenos producen alteraciones en la química sanguínea, como elevación de la proteína C reactiva, aumento del ácido úrico y aparición de pequeñas cantidades de proteínas en la orina.

¿Qué consecuencias provoca?

- Aumenta el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus y enfermedad coronaria, dos de las patologías crónicas de mayor frecuencia en la población. Las personas con Síndrome Metabólico tienen 3 a 5 veces más riesgo de desarrollar diabetes y 1.5 a 3 veces más riesgo de sufrir un infarto al miocardio.

- A nivel del hígado, infiltración grasa y alteraciones en las pruebas hepáticas, situación que conlleva a un riesgo de desarrollar cirrosis con los años.

- Aumenta al doble el riesgo de presentar problemas renales, los que pueden derivar en insuficiencia renal crónica.



- En personas susceptibles, la mayor concentración de insulina en la sangre produce alza de presión arterial por aumento de la retención de sodio por parte de los riñones.

- En algunas mujeres se asocia a ovario poliquístico, que se caracteriza por períodos menstruales irregulares, hirsutismo (aumento del vello) y dificultades para embarazarse.

- Los trastornos del sueño, como la apnea del sueño, son también más frecuentes en personas obesas y portadoras del Síndrome Metabólico.

- Quienes presentan Síndrome Metabólico tienen dos veces más riesgo de fallecer a largo plazo en comparación a aquellos que no lo padecen.



¿Es necesario tomar algún medicamento?

Cuando el Síndrome Metabólico se asocia a hipertensión arterial o alteraciones en los lípidos, que no puedan ser manejadas con dieta y ejercicio, se debe agregar algún medicamento para lograr un buen control.

Es necesario usar fármacos cuando el Síndrome Metabólico se asocia a alteraciones en los niveles de glicemia, en mujeres que presentan ovario poliquístico o cuando el médico lo estime conveniente.

¿Qué tratamiento existe para el Síndrome Metabólico?

Los pilares fundamentales en la prevención y tratamiento del Síndrome Metabólico son dieta sana y balanceada, asociada a actividad física.

- La dieta debe ser baja en calorías y en contenido graso.
- No fumar.
- La actividad física recomendable mínima es de 30 minutos diarios, 5 o 7 días a la semana.
- El tipo de ejercicio va a depender de la capacidad individual, y debe ser progresivo, es decir, aumentando en duración y en intensidad.

LAS ALTERNATIVAS SON:

Desde caminar rápido en parques o avenidas, hasta una actividad aeróbica más estructurada en gimnasio o en el propio hogar.

Mientras mayor sea el tiempo dedicado a la actividad física, mejores serán los resultados.

Las personas de edad avanzada, diabéticas, con enfermedades cardiovasculares u obesas, deben ser evaluadas por su médico antes de iniciar un programa de actividad física.

Las investigaciones han demostrado que estas medidas son las más efectivas en prevenir y tratar el Síndrome Metabólico, incluso más que los medicamentos. Se puede prescindir del uso de fármacos si los ejercicios son realizados en forma adecuada.



Clínica Alemana

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 210 11 11
(56 2) 210 18 00
Fax: (56 2) 210 12 14
E-Mail: clinica@alemana.cl
www.alemana.cl

Centro Médico

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. El Rodeo 1908, Lo Barnechea
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 586 17 00
Fax: (56 2) 586 17 01



Acreditada por
Joint Commission International

