

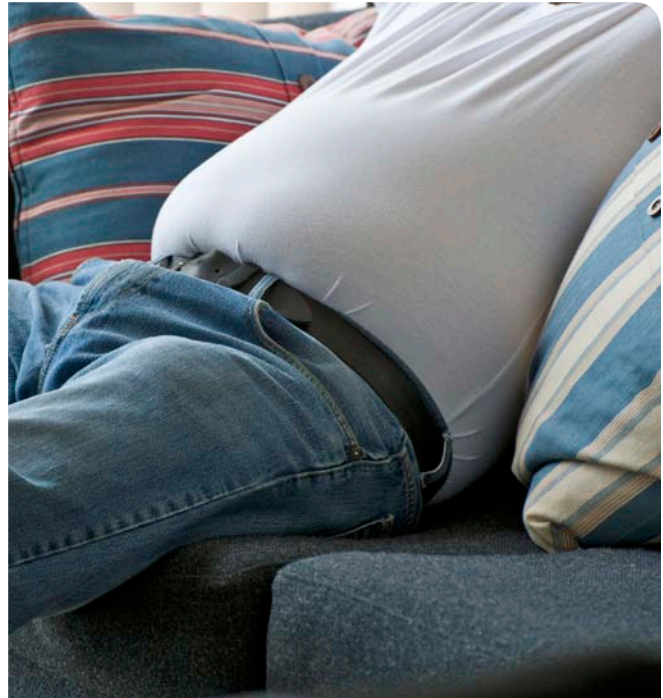


¿Qué es el síndrome metabólico?

Se le llama así a un grupo de factores de riesgo que aumentan las probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes, ataques cerebrales y otros problemas de salud. Se puede diagnosticar cuando están presentes tres de los siguientes cinco factores de riesgo:

- Glucosa en sangre elevada (azúcar)
- Niveles bajos de colesterol HDL (“bueno”) en la sangre
- Niveles altos de triglicéridos en la sangre
- Circunferencia de la cintura grande o cuerpo en “forma de manzana”
- Presión arterial alta

El síndrome metabólico es una afección seria de la salud.



La obesidad y la inactividad física son algunos de los factores de riesgo del síndrome metabólico.

¿Quiénes tienen síndrome metabólico?

En los últimos años, este síndrome se ha vuelto mucho más común en los Estados Unidos. Se estima que alrededor del 34 por ciento de las personas adultas en los Estados Unidos lo sufren. El riesgo de tener el síndrome metabólico aumenta con la edad.

En los Estados Unidos, la prevalencia del síndrome metabólico es superior en hombres blancos no hispanos que en hombres americanos mexicanos y negros no hispanos. Como contraste, el síndrome metabólico es más frecuente en mujeres americanas mexicanas que en las negras no hispanas o blancas no hispanas.

La prevalencia del síndrome metabólico también está aumentando en el mundo.

¿Cómo se diagnostica el síndrome metabólico?

El criterio para identificar este síndrome es la presencia de tres o más de estos factores de riesgo:

- Obesidad central. Se mide en la circunferencia de la cintura:
 - Más de 40 pulgadas en los hombres.
 - Más de 35 pulgadas en las mujeres.
- Niveles de triglicéridos en sangre en ayunas de 150 mg/dL o más o estar tomando medicamentos para triglicéridos elevados.
- Bajos niveles de colesterol HDL o estar tomando medicamentos para el colesterol HDL bajo:
 - Hombres — menos de 40 mg/dL
 - Mujeres — menos de 50 mg/dL
- Presión arterial elevada de 130/85 mm Hg o superior o estar tomando medicamentos para la presión arterial alta.
- Glucosa en ayunas (azúcar en sangre) de 100 mg/dL o superior o estar tomando medicamentos para la glucosa en sangre elevada.

(continuado)



¿Cómo se trata el síndrome metabólico?

Las personas con el síndrome metabólico pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2 controlando los factores de riesgo. La mejor manera es que bajen de peso, sigan una dieta saludable y aumenten la actividad física.

Estos son algunos pasos importantes para los pacientes y los médicos en el tratamiento de esta enfermedad:

- Controlar periódicamente el peso corporal (especialmente la obesidad central).
- Controlar la glucosa en sangre, las lipoproteínas y la presión arterial.
- Tratar los factores de riesgo individuales (hiperlipidemia, presión arterial alta y glucosa elevada en sangre) según las pautas establecidas.
- Elegir agentes antihipertensivos de forma cuidadosa ya que los diferentes medicamentos tienen efectos diferentes sobre la sensibilidad a la insulina.



¿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.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta o comentario para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cómo puedo reducir el peso?

¿Puede la actividad física afectar mi colesterol HDL?

MIS PREGUNTAS:

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



**American
Heart
Association**
es por **la vida**™