



Aprendamos de *síndrome metabólico*

El síndrome metabólico es un conjunto de alteraciones físicas y metabólicas, que duplica el riesgo cardiovascular y quintuplica el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus, además de aumentar el riesgo de hígado graso y litiasis (cálculos) biliar entre otros.

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 según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017.



40,1%
tiene síndrome
metabólico



74.2%
tiene sobrepeso u
obesidad declarada



86.7%
se declara
sedentario/a

Si comparamos estos valores con encuestas anteriores (Encuesta Nacional de Salud 2009/2010), el porcentaje de sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida ha aumentado en vez de disminuir (sobrepeso aumentó de 39.3 a 39.8%, obesidad aumentó de 22.9 a 31,2% y la obesidad mórbida de 2.2 a 3,2%). Por esta razón es urgente cambiar los hábitos de salud en la población. Si no lo hacemos, aumentarán dramáticamente los casos de Diabetes Mellitus, enfermedades cardíacas y vasculares.

¿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 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: aumento de triglicéridos y disminución de HDL colesterol (colesterol "bueno").

Tener una de las condicionantes aumenta las posibilidades de adquirir alguno de los otros, y cuantos 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 presión arterial:** presión arterial igual o superior a 130/85 mmHg o Hipertenso en tratamiento.
- **Glicemia de ayunas elevada o intolerancia a la glucosa:** glucosa en ayunas superior o igual a 100 mg/dL y glicemia posterior a una carga de 75 g de glucosa igual a 140 mg/dL.
- **Obesidad central con acumulo de grasa predominantemente en el abdomen:** cintura mide más de 80 cms (mujeres) o 90 cms (hombres) (estándar OMS).
- **Alteración de los lípidos sanguíneos:** nivel de triglicéridos igual o superior a 150 mg/dL y colesterol HDL bajo (40 mg/dL para hombres, 50 mg/dL para mujeres).



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

¿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 5 veces más riesgo de desarrollar diabetes y 1.5 a 3 veces más riesgo de sufrir un infarto al miocardio.



El mecanismo exacto del efecto del síndrome metabólico en el riesgo cardiovascular aún es desconocido, aunque se cree que los componentes de esta patología aumentan sinérgicamente el riesgo mediante hiperglicemia, disfunción endotelial, hipercoagulabilidad e inflamación.



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



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, en comparación a aquellos que no lo padecen.

¿Es necesario tomar algún medicamento?

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



¿Qué tratamiento existe para el síndrome metabólico?

Los pilares fundamentales en la prevención y tratamiento del síndrome metabólico son una dieta sana y balanceada, asociada a actividad física.



La dieta debe ser rica en verduras y frutas, productos lácteos bajos en grasas y con bajo contenido de grasas totales y saturadas, disminuir la ingesta calórica proveniente de carbohidratos refinados y eliminar el consumo de alcohol.

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 la dieta y los ejercicios son realizados en forma adecuada.

Medidas generales recomendadas

PROBLEMA ¿QUÉ HACER?

CONSEJOS PRÁCTICOS

Obesidad abdominal

- Bajar de peso.
- Hacer ejercicios.
- Reducir la ingestión de calorías y carbohidratos.
- Actividad física diaria durante al menos 30 minutos.

Triglicéridos elevados

- Bajar de peso.
- Hacer ejercicios.
- Reducir la ingestión de carbohidratos.
- Aumentar el consumo de Omega 3.
- Limitar el consumo de alcohol.
- 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.
- Comer pescado, no frito, mínimo 2 veces por semana.



PROBLEMA	¿QUÉ HACER?	CONSEJOS PRÁCTICOS
Bajo nivel de HDL	• 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.	• 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.
Glicemia elevada	• 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.	• 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 (stevia, sucralosa, tagatosa, etc.).

Medicina Preventiva y Programas de Salud

Av. Manquehue 1410, 2 piso, Vitacura

Teléfono: (56) 22910 1077

E-Mail: vivirliviano@alemana.cl

www.alemana.cl

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°34 / 2ª Edición / Marzo 2020

Representante Legal: Cristián Piera, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Dra. Luz Martínez, Dra. Ximena Barrios y Alejandra Krefft.



Alemana[®]

Si es tu salud, es la Alemana.[®]

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951
Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499
Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205
Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000

**Clínica Alemana
Centro Médico de Chicureo**

Camino Chicureo, Lote A-2, s/n
Colina
Teléfono: (56) 22910 4000