



¿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. 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, un tipo de grasa que se encuentra 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 2016, la prevalencia del síndrome metabólico en Estados Unidos era de alrededor del 35%. También está creciendo a nivel mundial.

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

- **Obesidad/sobrepeso.** El exceso de grasa en y alrededor del estómago está relacionado estrechamente con el síndrome metabólico.
- **Resistencia a la insulina.** Esto es cuando el cuerpo no puede usar bien la insulina. Algunas personas tienen propensión natural a resistir la insulina.
- **Raza/etnicidad.** En Estados Unidos, los hispanos tienen la prevalencia más alta de síndrome metabólico.
- **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 te diagnostica con síndrome metabólico si presentas 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 estás tomando medicamento para los triglicéridos altos
- **Colesterol HDL bajo,** o estás tomando medicamento para el colesterol HDL bajo:
 - Hombres: menos de 40 mg/dL
 - Mujeres: menos de 50 mg/dL
- **Hipertensión:** la presión arterial alta es 130/80 mm Hg o mayor. Tal vez estés tomando medicamentos o

(continuado)



podrías ser diagnosticado por tu profesional de atención médica. La presión arterial normal para la mayoría de las personas es menor de 120/80 mm Hg

- Glucosa (azúcar en la sangre) alta en ayunas: 100 mg/dL o más, o estás tomando medicamento para el alto nivel de azúcar en la sangre

¿Qué tratamientos existen para el síndrome metabólico?

La mayoría de las afecciones que contribuyen al síndrome metabólico pueden atenderse con cambios en el estilo de vida, tales como una buena alimentación, realizar actividad física y bajar de peso.

Estos pasos pueden ayudarte a controlar el síndrome metabólico y mejorar tu salud cardíaca en general:

- Comer mejor. Adopta una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, pollo sin piel, pescado, nueces, carne magra y proteína vegetal. Limita el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas y trans, carne roja, sodio y azúcares añadidos.
- Estar activo. Intenta hacer al menos 150 minutos a la



semana de actividad física moderada-intensa. Caminar es la actividad más fácil para empezar.

- Bajar de peso. Combina una alimentación sana con el ejercicio para lograr y mantener un peso saludable.
- Trabajar con tu equipo de atención médica para monitorear y controlar tu azúcar en la sangre, colesterol y presión arterial.
- Tomar tus medicamentos siguiendo las instrucciones del médico.

¿Dónde puedo obtener más información?

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

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Cómo puedo bajar de peso?

¿La actividad física puede mejorar mi colesterol HDL?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.