



## SÍNDROME METABÓLICO

**Dra. Karen Fériz Bonelo, M.D.**  
Médico Internista Endocrinólogo

### EDITORIAL

El síndrome metabólico es una enfermedad que aparece como consecuencia de la vida moderna; los cambios en los estilos de vida, en las costumbres y la manera de alimentarnos atacan la salud provocando un aumento de enfermedades como la hipertensión, la obesidad, el aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre; como también generan ansiedad y estrés.

En esta sociedad de consumo no nos damos cuenta que a diario a través de diferentes medios y de nosotros mismos nos vemos en riesgo de alimentarnos de forma inadecuada con comidas “chatarra” o comidas rápidas, alimentos con un alto contenido de azúcares, grasas y sal; además, si le sumamos el reemplazo de actividades físicas por hábitos sedentarios hacen que el Síndrome Metabólico cobre cada vez mayor importancia, convirtiéndolo en un tema primordial que se debe identificar, prevenir y tratar de manera adecuada.

Las estadísticas a diario nos muestran que en el mundo aumenta el número de personas con sobrepeso y obesidad por el mayor número de calorías que se consumen a diario. La prevalencia mundial está en incremento a un paso tan acelerado que en el momento se considera como un problema de salud pública.

La vida moderna hace del mundo un sitio de obesos, sedentarios, como también de personas con síndrome metabólico. Los malos hábitos alimenticios y la inactividad se incorporan de manera paulatina pasando a formar parte de la vida cotidiana. El interés por este síndrome está en su asociación con la disminución de la supervivencia en particular por el incremento en la mortalidad en general, el aumento de forma significativa del riesgo de la diabetes, los ataques cardíacos y la enfermedad cerebro vascular. No se trata de una única enfermedad sino de una asociación de los problemas de salud que pueden aparecer de forma

simultánea o secuencial en un mismo paciente, causados por la combinación de diferentes factores genéticos y ambientales. Por lo tanto, como este artículo es de primordial importancia empezar programas de educación a la comunidad para su reconocimiento, prevención y manejo.

Uriel Largo Rojas, M.D.I,  
Especialista en Medicina Interna, Especialista en Bioética.



## □ **SÍNDROME METABÓLICO**

La enfermedad cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) es la principal causa de muerte en adultos en los países desarrollados. A lo largo del tiempo, se ha podido establecer que existen ciertas características de cada individuo que pueden aumentar la probabilidad de que éste sufra una enfermedad cardiovascular. Estas características se llaman "factores de riesgo" y en algunas personas estos factores de riesgo se presentan juntos constituyendo una entidad que se conoce como "Síndrome Metabólico" (SM) "Síndrome de Resistencia a la Insulina" o "Síndrome X", la cual aumenta mucho más la posibilidad de que la persona que la padece tenga una enfermedad cardíaca (infarto de miocardio, principalmente), cerebral (trombosis) o diabetes.

## □ **¿CUÁL ES LA CAUSA DEL SÍNDROME METABÓLICO?**

La causa exacta aún no se conoce pero se sabe que se requiere la presencia de factores genéticos y ambientales como el sedentarismo (falta de ejercicio) y la obesidad visceral (exceso de grasa corporal principalmente alrededor de la cintura) para que se presente.

La principal característica de los pacientes con SM es la resistencia a la insulina. En condiciones normales, luego de comer carbohidratos (azúcares y harinas) el páncreas libera a la sangre una hormona llamada insulina que tiene como función ayudar a la glucosa (azúcar) a entrar a las células del organismo para que la utilicen como fuente de energía. Si las células se vuelven resistentes a la insulina, el páncreas tiene que producir más insulina de la normal la cual es enviada a la corriente sanguínea generándose un estado de hiperinsulinemia (altas cantidades de insulina en la sangre).

La hiperinsulinemia aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular porque:

- ◆ Aumenta los niveles de triglicéridos
- ◆ Disminuye los niveles de HDL (colesterol bueno)
- ◆ Aumenta los niveles de LDL (colesterol malo)
- ◆ Aumenta la presión arterial
- ◆ Aumenta la capacidad de coagulación de la sangre

## □ **¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR SÍNDROME METABÓLICO?**

El SM ocurre generalmente en miembros de familias afectadas por la enfermedad y la probabilidad de tenerlo aumenta también al aumentar la edad de las personas. Personas con obesidad visceral y/o sedentarias tienen un riesgo elevado de padecerlo.

## □ **¿QUÉ TAN FRECUENTE ES?**

Los datos son variables y dependen del país donde se haga el estudio. En términos generales, se acepta que entre el 20 y el 30% de los adultos pueden padecerlo.

## □ **¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL SÍNDROME METABÓLICO?**

Como el SM generalmente no produce ningún síntoma es importante que si la persona cree que está en riesgo de tenerlo consulte a su médico para que busque los signos al examen físico y las pruebas de laboratorio que confirmen o descarten la enfermedad.

Existen muchos criterios diagnósticos de SM pero en la actualidad se busca que todos los médicos utilicen los propuestos por la Federación Internacional de Diabetes (IDF; por sus siglas en inglés) en abril de 2005 los cuales son:

1. Obesidad visceral  
Definida como perímetro de cintura >90 cm en hombres y >80cm en mujeres (medidas específicas para población latina).



Más dos de los siguientes criterios:

2. Triglicéridos  $\geq$  150mg/dl
3. HDL < 40mg/dl en hombres y <50mg/dl en mujeres
4. Presión arterial > 130/85
5. Glucosa en ayunas  $\geq$  100mg/dl o diagnóstico conocido de diabetes

**Tabla 1**

### Nueva definición del Síndrome Metabólico\*

Para que una persona sea diagnosticada con Síndrome Metabólico o debe presentar lo siguiente:

- ❖ Obesidad visceral definida como perímetro de cintura >90cm en hombres y >80cm en mujeres.

Más dos de los siguientes criterios:

- ❖ Triglicéridos altos (>150mg/dl) o tratamiento específico para esta alteración.
- ❖ HDL bajo (<40mg/dl en hombres o <50mg/dl en mujeres) o tratamiento específico para esta alteración.
- ❖ Presión arterial elevada (>130/85) o tratamiento para hipertensión previamente diagnosticada.
- ❖ Glucemia alterada en ayunas (>100mg/dl) o diabetes tipo 2 previamente diagnosticada.

\* Adaptado de The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. [www.idf.org](http://www.idf.org)



## ¿CÓMO SE TRATA EL SÍNDROME METABÓLICO?

Los cambios terapéuticos del estilo de vida (CTEV) son la principal herramienta para el tratamiento de la enfermedad pues han demostrado tener efectos benéficos sobre todas las alteraciones que constituyen el síndrome. Los CTEV recomendados para el manejo del SM son:

### 1. Disminuir el peso

Bajar tan sólo el 10% del exceso del peso corporal ha demostrado ser capaz de disminuir los niveles de presión arterial, glucosa, colesterol malo y triglicéridos en la sangre. El bajar peso además, ayuda a que la insulina del organismo funcione mejor, reduciendo la resistencia a la insulina propia del paciente con SM.

### 2. Ingerir comida balanceada

Una dieta baja en grasa, limitada en carbohidratos simples (azúcar, miel, panela y alimentos que las contengan: dulces, gaseosas, etc) y rica en frutas, verduras y fibra ayuda a disminuir de peso, a mantener el peso perdido y a controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Los pacientes con hipertensión deben además, limitar el consumo diario de sal.

### 3. Aumentar actividad física

El ejercicio regular ayuda a bajar de peso, disminuye la presión arterial, reduce los niveles de colesterol malo



(LDL) y de triglicéridos y aumenta los de colesterol bueno (HDL); disminuye la glucosa en sangre y mejora la resistencia a la insulina. La recomendación actual es realizar mínimo 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico (caminar, correr, nadar, bailar) moderado o intenso, el mayor número de días a la semana posibles (¡mejor todos los días!).

### 4. Dejar de fumar

El uso del tabaco está relacionado con un aumento en el riesgo de padecer enfermedades cardio cerebro vasculares (incluidas disfunción eréctil y enfermedad vascular periférica), cáncer de cualquier tipo y enfermedades pulmonares. Los estudios han demostrado, además, que aquellas personas que fuman tienen mayor riesgo de morir por cualquier causa que quienes no lo hacen, siendo el tabaco, en la actualidad, la principal causa de muerte prevenible en los Estados Unidos. Finalmente, debe tenerse en cuenta que el tabaco no sólo afecta la salud de los fumadores, sino también la de todas las personas de su entorno. Aunque dejar de fumar no es una tarea fácil, en la actualidad existen programas integrales que involucran terapia conductual y farmacológica que le permiten, a la persona interesada, tener éxito en su tarea.

### 5. Manejo farmacológico

Si la persona con SM tiene además una diabetes mellitus tipo 2 (propia de los adultos con sobrepeso u obesidad), hipertensión arterial o unos niveles demasiado altos de colesterol malo (LDL) o de triglicéridos, debe recibir medicamentos específicos para corregir esas alteraciones.

Con respecto al manejo farmacológico del SM como tal, recientemente se aprobó en Europa y en Colombia el uso de una sustancia llamada RIMONABANT que actúa como antagonista (produce bloqueo) del receptor de los endocannabinoides y genera disminución de la

grasa visceral (que se traduce clínicamente en reducción del perímetro de la cintura) con lo cual se logra pérdida de peso y beneficios metabólicos asociados a ésta como reducción de los niveles de triglicéridos y de glucosa en la sangre, aumento del colesterol HDL y mejoría de las cifras de presión arterial. Debe anotarse que el uso de este medicamento debe ser bajo indicación exclusiva del médico, pues puede ocasionar efectos adversos importantes relacionados con el estado del ánimo.

## ¿CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME METABÓLICO?

Como el SM es una enfermedad que tiene un componente genético (el cual no podemos modificar) y uno ambiental

(que sí se puede modificar); existen ciertas conductas que podemos asumir en nuestra vida diaria que pueden prevenir la aparición de éste:

- ✓ Llevar una dieta balanceada y sana
- ✓ Realizar actividad física diaria a lo largo de toda la vida
- ✓ No fumar
- ✓ Estimular a los niños a que ingieran alimentos saludables y realicen actividad física diaria
- ✓ Identificar si tiene una predisposición genética a la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y el SM (abuelos, padres, hermanos o hijos con cualquiera de esas enfermedades)
- ✓ Asistir a chequeos médicos regulares (sobre todo si se tiene predisposición genética) y cumplir las indicaciones del médico tratante.



### Comité Editorial:

- |                         |                         |                            |                                |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| • Dr. Martín Wartenberg | • Dr. Paulo José Llinás | • Dra. Marisol Badiel      | • Dra. Sonia Jiménez Suárez    |
| • Dra. Yuri Takeuchi    | • Dr. Jaime Orrego      | • Dr. Carlos Alberto Cañas | • Dra. Karen Fériz             |
| • Dra. Diana Prieto     | • Dr. Alfredo Sánchez   | • Dr. Carlos Serrano Reyes | • Enfermera Ma. Elena Mosquera |

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali  
e-mail: [cartadelasalud@fcvl.org](mailto:cartadelasalud@fcvl.org)