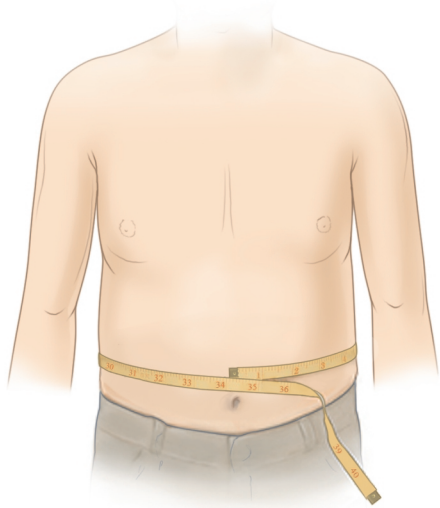


## Síndrome metabólico - [Metabolic Syndrome]



El síndrome metabólico es un conjunto de problemas de salud que aumenta la probabilidad de que tenga un ataque al corazón o un ataque cerebral o que desarrolle diabetes.

Si tiene el síndrome metabólico, tiene al menos tres de las siguientes condiciones:

- Demasiada grasa alrededor de la cintura.
- Presión arterial en el límite o alta.
- Nivel de azúcar en la sangre en el límite o elevado.
- Triglicéridos altos, un tipo de grasa en la sangre.
- Nivel bajo de colesterol "bueno" (HDL).

### ¿Qué lo causa?

Una combinación de sus antecedentes familiares (sus genes) y un estilo de vida poco saludable pueden causar el síndrome metabólico.

Comer demasiado, aumentar de peso y no hacer ejercicio son las principales causas, especialmente si tiende a subir de peso alrededor de la cintura.

### ¿Cuáles son los síntomas?

El síndrome metabólico no hará que usted se sienta mal. Pero si desarrolla diabetes o tiene un ataque al corazón o un ataque cerebral, tendrá síntomas de esos problemas.

### ¿Qué eleva su riesgo?

Tiene más probabilidades de tener síndrome metabólico si:

- Es una persona mayor. A medida que envejece, sus probabilidades aumentan.
- Tiene sobrepeso u obesidad, especialmente si tiene una gran cantidad de peso alrededor de la cintura y de la parte superior del cuerpo.
- Sus familiares tienen o han tenido diabetes tipo 2 y tienen o tuvieron sobrepeso.
- Tiene otras afecciones. Por ejemplo, el síndrome metabólico es más probable si tiene presión arterial alta u otros problemas.
- Es negro o hispano.

### ¿Cómo se diagnostica?

Su médico le revisará la presión arterial, le medirá la cintura y le hará análisis de sangre en ayunas.

Si tiene el síndrome metabólico, sus resultados podrían incluir:

Medición	Resultado
Medida de la cintura	Hombres: Mayor de 40 pulgadas (102 cm) Mujeres: Mayor de 35 pulgadas (89 cm)
Triglicéridos	150 o más alto
Colesterol HDL	Hombres: Menos de 40 Mujeres: Menos de 50
Presión arterial	130/85 o más alta
Nivel de azúcar en la sangre en ayunas	100 o más alto

## ¿Cómo se trata?

### Haga más ejercicio

Ser más activo es una de las mejores maneras de tratar el síndrome metabólico. Estar activo ayuda por muchas razones:

- Le puede ayudar a bajar de peso.
- Disminuye la presión arterial, los triglicéridos y el azúcar en la sangre.
- Eleva el colesterol "bueno" (HDL).

Fíjese como objetivo hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una manera de hacer esto es caminar a paso acelerado 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana. Está bien hacer actividad en bloques de 10 minutos o más a lo largo del día y de la semana.

El ejercicio moderado es seguro para la mayoría de las personas, pero siempre es una buena idea hablar con su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

### Cambie su manera de comer

Es posible que su médico le diga que consuma menos sal y que pruebe la dieta DASH para bajar su presión arterial. La dieta DASH es baja en grasas, pero rica en productos lácteos con bajo contenido de grasa, frutas y verduras.

Para comenzar:

- Elija queso, yogur y requesón bajos en grasa o sin grasa.
- Beba leche descremada (sin grasa) o al 1%.
- Coma muchas frutas y verduras.
- Coma más granos integrales como arroz integral y pan integral.
- Elija carnes magras, pollo sin piel o pescado.
- Coma frijoles (habichuelas), lentejas y nueces.
- Limite el sodio (sal) a menos de 2,300 miligramos (mg) —menos de 1 cucharadita— al día.

**Tome medicamentos si es necesario**

Los cambios de estilo de vida, como hacer ejercicio, bajar de peso y comer más saludable, suelen utilizarse como primera elección para el

síndrome metabólico. En caso de ser necesario, es posible que su médico le recete medicamentos para el colesterol, el azúcar en la sangre o la presión arterial.

