



Síndrome metabólico



Descripción general

Este es un nombre que se le da a un grupo de afecciones. En conjunto, estas elevan el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, diabetes y accidente cerebrovascular. Son cinco las afecciones que conforman este síndrome. Ellas son: exceso de grasa abdominal, presión arterial alta, nivel alto de glucosa en la sangre, nivel elevado de triglicéridos (un tipo de grasa que se encuentra en la sangre) y un bajo nivel de colesterol HDL. Este es el colesterol "bueno".

Causas y factores de riesgo

Usted puede desarrollar este síndrome si no se mantiene saludable. Es más común en personas que tienen sobrepeso o que son obesas. Las personas que no son activas están en mayor riesgo. También puede desarrollarse si se tiene "resistencia a la insulina". Ese es un problema con la forma en que el cuerpo utiliza la insulina. El riesgo de sufrir el síndrome metabólico aumenta a medida que se envejece. Está relacionado con ciertos factores genéticos. También está relacionado con problemas tales como diabetes gestacional y enfermedades cardiovasculares.

Síntomas

Aparte de una circunferencia grande de cintura (obesidad abdominal), es posible que no note otros síntomas. Pero con el tiempo, es posible que desarrolle diabetes o presión arterial alta. Si así fuera, es posible que note los síntomas de esas afecciones. Con la diabetes, los síntomas pueden incluir sed o necesidad de orinar excesivas, fatiga y visión borrosa. Con la presión arterial alta, pueden incluir dolores de cabeza, mareos y hemorragias nasales.

Tratamiento

El síndrome metabólico puede tratarse con un estilo de vida más saludable. Perder peso y comer una dieta adecuada puede ser de ayuda. También puede serlo dejar de fumar y manejar el estrés. Los medicamentos también pueden desempeñar un papel en ello. Estos controlan cosas como el colesterol y la presión arterial. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para usted.