

El Síndrome Metabólico ^[1]

Enviado el 31 mayo 2007 - 10:48am

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Contribución de CienciaPR: Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [Endi.com](#). El contenido generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando sea con fines educativos y no comerciales, citando la organización.

Juan Rivera ^[2]

Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día

Fuente Original:



Por Juan José Rivera / Especial para El Nuevo Día endi.com ^[3] Las últimas estadísticas de la Sociedad Americana del Corazón reflejan que un 40% de los hispanos se encuentra sobre su peso ideal; de este 40%, un 25% cumple con los criterios para considerarse obeso. El aumento en peso, especialmente el incremento en grasa abdominal, trae consigo una serie de consecuencias adversas para el sistema cardiovascular. La obesidad central se asocia a un aumento en presión arterial, una disminución en el nivel de colesterol bueno (HDL), un mayor grado de inflamación en las arterias del corazón y un aumento en el nivel de triglicéridos en la

sangre y en el riesgo de muerte relacionada a un evento cardiovascular. El incremento en grasa abdominal también aumenta la resistencia de ciertos tejidos del cuerpo a los efectos de la insulina. Esta hormona se encarga de controlar adecuadamente los niveles de azúcar en la sangre. Aquellos individuos que padecen de obesidad central y de resistencia a la insulina podrían desarrollar pre-diabetes o diabetes. Estas condiciones a su vez se asocian a problemas adicionales del corazón, complicaciones renales, daño a los nervios y al sistema nervioso, problemas de visión e impotencia sexual. El Síndrome Metabólico es esencialmente el nombre médico que se le otorga a esta gama de cambios en el metabolismo y los efectos clínicos resultantes. Múltiples estudios científicos demuestran que las personas que sufren de esta condición están 5 veces más propensas a desarrollar diabetes en un futuro y de 2 a 3 veces más propensas a sufrir un ataque al corazón. El Síndrome Metabólico es una enfermedad silenciosa, y por lo tanto, existen millones de personas que aún cumpliendo claramente con los criterios de enfermedad viven sin conocer sobre su condición. Esta ignorancia colectiva resulta contraproducente a nuestros esfuerzos de prevenir ataques al corazón y muertes cardiovasculares en esta población de pacientes. Por esta razón, es importante que todos conozcamos los criterios necesarios para diagnosticar esta enfermedad. Tres de los siguientes cinco criterios aseguran el diagnóstico del Síndrome Metabólico: Tamaño o circunferencia de la cintura (medida a nivel del ombligo) mayor de 35 y 40 pulgadas en mujeres y hombres, respectivamente; un nivel de azúcar en ayuna igual o mayor de 110 mg/dl; presión arterial igual o mayor de 130/85; colesterol bueno (HDL) menor de 50 mg/dl en mujeres y menor 40 mg/dl en hombres; nivel de triglicéridos en la sangre (en ayuna) mayor de 150 mg/dl. La prevención del Síndrome Metabólico y de las enfermedades cardiovasculares en general es de suma importancia para mejorar la calidad de vida de todos los puertorriqueños. En Puerto Rico, al igual que en otros países industrializados, tiene que ocurrir una revolución de salud poblacional mediante la cual los ciudadanos puedan educarse y ganar conciencia sobre la prevención, detección y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Comienza a educarte hoy mismo visitando www.corazonhispano.blogspot.com [4]. El autor es médico en el Johns Hopkins Hospital, Department of Cardiology, miembro de CienciaPR.com y mantiene el blog en www.corazonhispano.blogspot.com [4].

Remedios ¿Qué puedes hacer si padeces de este síndrome para mejorar tu perfil cardiovascular?

- * Ejercicio moderado (caminar rápido, nadar, correr bicicleta etc.) - Una rutina diaria de ejercicio disminuye la presión arterial, el porcentaje de grasa abdominal y el riesgo de muerte cardiovascular; también aumenta el colesterol bueno y la sensibilidad del cuerpo a la insulina.
- * Dieta baja en grasas saturadas y alta en frutas, fibra y pescado - Esta combinación se asocia a la disminución en el colesterol y los triglicéridos y a la protección general del sistema cardiovascular.
- * Dejar de fumar - El cigarrillo aumenta significativamente el riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [5]
- [Blogs CienciaPR](#) [6]
- [Biología](#) [7]
- [Salud](#) [8]
- [Biología \(superior\)](#) [9]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [10]

- [Salud \(Intermedia\)](#) [11]
- [Salud \(Superior\)](#) [12]
- [Text/HTML](#) [13]
- [Externo](#) [14]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [15]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [16]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [17]
- [Blog](#) [18]
- [Educación formal](#) [19]
- [Educación no formal](#) [20]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-sindrome-metabolico?page=10>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-sindrome-metabolico> [2]
<https://www.cienciapr.org/es/user/juanjr972> [3]
http://www.endi.com/noticia/ciencia/noticias/el_sindrome_metabolico/222614 [4]
<http://www.corazonhispano.blogspot.com> [5] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [6] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [7]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [10]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [11]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [13]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [17]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [18]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [19]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [20]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>