

## Riesgo que se puede prevenir <sup>[1]</sup>

Enviado el 22 enero 2010 - 9:30pm

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

### Calificación:



Por Ileana Delgado Castro/ [idelgado@elnuevodia.com](mailto:idelgado@elnuevodia.com) <sup>[2]</sup> [endi.com](http://endi.com) <sup>[3]</sup> Si llevas años luchando con el sobrepeso o la obesidad, el colesterol alto y la hipertensión, tienes tres elementos importantes para un diagnóstico de síndrome metabólico, un conjunto de síntomas que te ponen en riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular o cerebrovascular y diabetes tipo 2. Pero no estás solo. Se trata de un síndrome que casi la mitad de la población del área metropolitana lo padece, según el primer estudio sobre su prevalencia, realizado en el 2008 por investigadores de la Escuela Graduada de Salud Pública y la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico. “Es un problema alarmante. Pero lo importante es que todos esos factores se pueden prevenir”, dice la epidemióloga Cynthia M. Pérez Cardona, catedrática del Departamento de Bioestadística y Epidemiología de la Escuela Graduada de Salud Pública. “Hay nuevos estudios que sugieren que aumenta también la mortalidad general y la mortalidad cardiovascular”, agrega la doctora Pérez, tras destacar que las recomendaciones están dirigidas al tratamiento de cada uno de los factores de riesgo que componen el síndrome metabólico. “El síndrome metabólico es, hoy por hoy, la causa más importante de obesidad y sobrepeso en nuestra población”, añade la doctora Anibelle Altieri, especialista en medicina interna y bariatría, quien destaca la importancia del tratamiento médico para prevenir males mayores. Pero no todos los médicos están de acuerdo con la definición o la causa del síndrome metabólico, según información publicada por MedlinePlus. Aunque destacan que la causa puede ser lo que se conoce como resistencia a la insulina. “La resistencia a la insulina -que también es muy frecuente en nuestra población- significa que hay una alteración en el metabolismo del azúcar o la glucosa y la hormona que conocemos como insulina, que es producida por el páncreas”, explica Altieri. El propósito de la insulina, agrega la bariatra, es trabajar con la glucosa para metabolizarla y producir energía para que el cuerpo esté activo. “Pero cuando hay resistencia, quiere decir que la

insulina y la glucosa no interactúan correctamente y el organismo entiende que no hay suficiente insulina. Por lo tanto ordena que se produzca más”, añade. De esa forma, si tienes resistencia a la insulina, se acumula un exceso de azúcar en la sangre, preparando el escenario para la aparición de las enfermedades. Lo que pasa, explica Altieri, es que muchas veces la gente se hace un análisis de sangre en ayunas y el azúcar puede que salga normal o un poco alta. “Si tienen más de 100 miligramos por decilitro, tienes azúcar elevada. Y se debe buscar más allá. Esto se logra haciendo una prueba de tolerancia de azúcar con 75 gramos de glucosa, por dos horas”, aconseja Altieri. Pero también destaca que las últimas guías recomiendan que se haga un análisis de hemoglobina glucosilada (HbA1c) que dice los niveles de azúcar en los últimos tres meses. “Ese valor nos da una idea bien cercana de si la persona es diabética o tiene tolerancia anormal a la glucosa. La importancia de ese diagnóstico es que podemos empezar un tratamiento temprano y evitar los efectos secundarios de una azúcar alta o una diabetes”, opina Altieri. De hecho, las consecuencias del síndrome metabólico son preocupantes. Entre ellas, Altieri menciona el riesgo de enfermedades del corazón y cerebrovasculares, daños a las articulaciones y hasta problemas de apnea del sueño que, según dice, son muy frecuentes en la población boricua. “Controlar el síndrome metabólico es la mejor medicina preventiva que tenemos a la mano”, afirma. Bajar de peso es primordial. Para lograr controlar efectivamente el síndrome, recomienda Altieri, es muy importante perder peso. Esto se hace, recomienda, con una dieta baja en grasas, restricta en carbohidratos simples y que incluya una cantidad adecuada de proteínas magras. Pero debe ser diseñada por un profesional que tenga en cuenta las necesidades individuales de cada persona. “En ocasiones se necesita añadir medicamentos según los resultados de los análisis que se hagan antes de comenzar un tratamiento. Se trata de uno médico, no es simplemente coger una dieta escrita en un papel y seguirla”, advierte Altieri. Por eso es tan importante la evaluación y el tratamiento médico, agrega. El ejercicio también es recomendado, dependiendo de la condición de cada paciente. Según Altieri, la mejoría médica que se obtiene tratando el síndrome metabólico es increíble. Por eso se considera medicina preventiva. “No se trata con dietas mágicas ni con pastillas chinas”, advierte la bariatra, tras destacar que se trata de poner en práctica un nuevo estilo de vida que vaya dirigido hacia un estado de bienestar general “que incluye bienestar físico, emocional y psicológico”. Busca ayuda si... Un paciente se diagnostica con el síndrome metabólico si presenta al menos tres factores de riesgo de entre un grupo, en el que figura la obesidad abdominal, altos niveles de colesterol, de triglicéridos o azúcar en la sangre, así como presión alta. Por eso es importante que busques ayuda si:

- Tienes obesidad abdominal con una circunferencia de la cintura de 40 pulgadas o más en varones y 35 pulgadas o más en mujeres.
- Triglicéridos de 150 mg/dL o más.
- Niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL) o colesterol bueno menor de 40 mg/dL en varones y menor de 50 mg/dL en mujeres.
- Presión sistólica de 130/ 85 o más.
- Niveles de azúcar en ayuna de 100 mg/dL o más.

Fuente: Escuela Graduada de Salud Pública y Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas (RCM)

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/external-news/riesgo-que-se-puede-prevenir#comment-0>

#### Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/riesgo-que-se-puede-prevenir> [2]

<mailto:idelgado@elnuevodia.com> [3] [http://www.elnuevodia.com/combate\\_el\\_sindrome\\_metabolico-662527.html](http://www.elnuevodia.com/combate_el_sindrome_metabolico-662527.html)