



THE HORMONE  
FOUNDATION

## El síndrome metabólico

### ¿Qué es el síndrome metabólico?

El término síndrome metabólico describe una serie de factores de riesgo metabólico que aumentan la posibilidad de que se produzca una enfermedad cardíaca, un derrame o una diabetes (azúcar alta). La causa exacta del síndrome metabólico no se conoce pero entre los factores que contribuyen a que ocurra esa condición se encuentran la genética, el exceso de grasa (especialmente alrededor de la cintura) y la falta de ejercicio.

Si usted tiene tres o más de los siguientes factores de riesgo, recibirá el diagnóstico de síndrome metabólico:

#### Factores de riesgo metabólico

#### Medida

Gran cantidad de grasa abdominal:	Una cintura de más de 40 pulgadas (101 cm) en los hombres y de más de 35 pulgadas (89 cm) en las mujeres
Baja Lipoproteína de alta densidad o HDL (colesterol "bueno"):	Menos de 40 mg/dl en los hombres y menos de 50 mg/dl en las mujeres
Triglicéridos elevados (niveles de grasa en la sangre):	150 mg/dl ó más
Presión sanguínea alta:	135/85 mmHg ó más, o si está tomando medicamento actualmente para reducir la presión
Glucosa elevada (azúcar en la sangre):	Una glucosa en ayunas de 110 mg/dl ó más

Si hay presentes tres o más de estos factores de riesgo es una indicación que el cuerpo tiene resistencia a la insulina, un hormona importante producida por el páncreas. Esta resistencia a la insulina significa que se necesita más insulina de la normal para que el cuerpo continúe funcionando y para conservar el azúcar en la sangre a un nivel saludable.

### ¿Quién está a riesgo de sufrir el síndrome metabólico?

Una de cada cinco personas en los Estados Unidos tiene el síndrome metabólico. El síndrome ocurre en familias y es más común entre las personas afroamericanas, hispanas, asiáticas e indígenas americanas. En todos los grupos, la posibilidad de que ocurra el síndrome aumenta a medida que la gente envejece.

Es posible que usted esté a riesgo de sufrir el síndrome si no tiene mucha actividad física y si:

- ha aumentado de peso, especialmente alrededor de la cintura
- tiene antecedentes de diabetes
- tiene niveles altos de grasa en la sangre
- tiene la presión alta

La mayoría de personas que tienen el síndrome metabólico se sienten saludables y es posible que no tengan síntomas. Sin embargo, están a riesgo de desarrollar enfermedades graves, como la diabetes y males del corazón.

### ¿Cómo se trata el síndrome metabólico?

La mejor forma de comenzar a manejar esta condición es aumentando la actividad física y bajando de peso. Se pueden utilizar medicamentos para tratar los factores de riesgo, tales como la presión alta o un nivel elevado de azúcar en la sangre.

Si piensa que tiene factores de riesgo para el síndrome metabólico, hable con un especialista. Un endocrinólogo, que es un experto en hormonas y el metabolismo, puede examinarle la sangre y medirle la circunferencia de la cintura para ver si tiene el síndrome metabólico. Un endocrinólogo también puede ver qué tratamiento es apropiado para usted.

### ¿Qué debo hacer con esta información?

Recuerde que perder peso y tener actividad física son las mejores formas de prevenir y manejar su condición. El descubrir si tiene el síndrome metabólico le permite ver su salud futura y determinar si está encaminándose hacia una enfermedad cardíaca. También le dará tiempo de hacer importantes cambios en su estilo de vida antes de que se desarrollen complicaciones serias.

### Recursos

Encuentre un endocrinólogo:  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

Asociación Americana de Diabetes:  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Asociación Americana del Corazón:  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

MedlinePlus: [www.nlm.nih.gov/medlineplus](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus)

**EDITORES:**  
Daniel Bessesen, MD  
Holly Wyatt, MD  
Junio 2004

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a [www.hormone.org/bilingual](http://www.hormone.org/bilingual) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología ([www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes. Traducción hecha por MEDI-FLAG Corp. © The Hormone Foundation 2004