

Factores de riesgo que no puede controlar

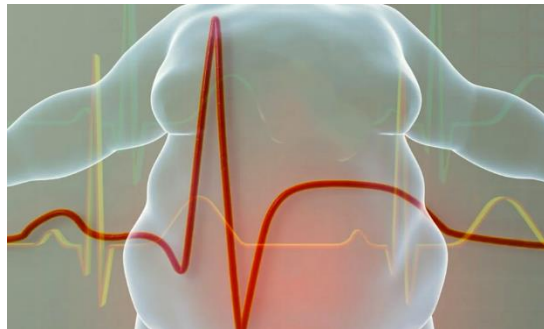
- **Edad:** El riesgo de sufrir síndrome metabólico aumenta a medida que envejecemos.
- **Medio ambiente:** Un estado socioeconómico bajo puede dar lugar a una dieta poco saludable y un estilo de vida inactivo, y puede hacer que no logre dormir lo suficiente
- **Antecedentes familiares y genética:**
- **Otras afecciones médicas:**
 - El [síndrome de ovario poliquístico \(PCOS\)](#) es una afección que provoca que crezcan sacos llenos de líquido, llamados quistes, en los ovarios. concentraciones bajas de colesterol HDL "bueno".

TRATAMIENTO

El tratamiento del síndrome metabólico consiste en tratar las otras enfermedades subyacentes. Por consiguiente, si el paciente tiene diabetes, hiperinsulinemia, niveles elevados de colesterol o presión arterial alta, debe recibir el **tratamiento adecuado**.

Hacer ejercicio y adelgazar también son medidas útiles para mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.

En algunos casos pueden administrarse medicamentos para tratar el síndrome metabólico, pero el médico recomendará cambios en el estilo de vida, tal como seguir una alimentación sana, dejar de fumar y reducir el consumo de bebidas alcohólicas.



SÍNDROME METABÓLICO

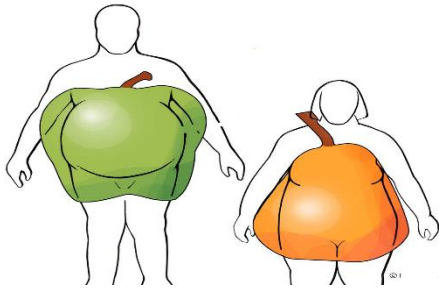


"SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"

PEVAS 551

DEFINICIÓN

El síndrome metabólico es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos.



CUERPOS CON FORMA DE MANZANA Y DE PERA

El cuerpo de los pacientes que sufren del síndrome metabólico suele tener forma de manzana; es decir que poseen cinturas anchas y soportan mucho peso en el abdomen. Se cree que tener un cuerpo con forma de pera (cuerpo que soporta mucho peso en las caderas y que posee una cintura más delgada) no aumenta el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y otras complicaciones del síndrome metabólico.



CRITERIOS DIAGNOSTICOS

Es posible que tenga síndrome metabólico si tiene tres o más de las siguientes afecciones.

- **Cintura grande:** Esto también se denomina obesidad abdominal o "tener forma de manzana". El exceso de grasa en la zona abdominal es un factor de riesgo muy importante para desarrollar cardiopatía, en comparación con el exceso de grasa en otras partes del cuerpo.
- **Presión arterial alta:** Si la presión arterial aumenta y permanece alta durante largo tiempo, puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. La presión arterial alta también puede hacer que en las arterias se acumulen placas, una sustancia cerosa. Las placas pueden provocar enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos, como un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- **Niveles altos de azúcar en sangre:** Esto puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de desarrollar coágulos de sangre. Los coágulos sanguíneos pueden provocar enfermedades cardíaca y de los vasos sanguíneos.
- **Niveles altos de triglicéridos en sangre** (en inglés): Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Las concentraciones altas de triglicéridos pueden aumentar los niveles de colesterol LDL, denominado a veces colesterol malo. Esto aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Colesterol HDL bajo, a veces denominado colesterol bueno:** Los niveles de colesterol en sangre son importantes para la salud del corazón. El colesterol HDL "bueno" puede ayudar a eliminar el colesterol LDL "malo" de los vasos sanguíneos. El colesterol LDL "malo" puede provocar la acumulación de placas en los vasos sanguíneos.



Factores de riesgo que puede controlar

- **Hábitos de estilo de vida:** Los siguientes hábitos del estilo de vida pueden aumentar el riesgo de desarrollar síndrome metabólico:
 - Mantenerse inactivo
 - Comer una dieta poco saludable y porciones de gran tamaño
 - No lograr suficiente sueño de buena calidad, que ayuda a controlar cómo el cuerpo absorbe los nutrientes de los alimentos que come
 - Fumar y beber mucho alcohol

Durante el embarazo, estos hábitos pueden aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle síndrome metabólico en una etapa posterior de la vida.

- **Ocupación:** Los trabajadores con horarios rotativos tienen un mayor riesgo de sufrir síndrome metabólico, debido a que con frecuencia tienen un ciclo circadiano que no está en línea con su entorno. Esto puede provocar problemas en la absorción de los nutrientes de los alimentos por parte del cuerpo.

