



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en IKON Group



El diagnóstico del síndrome metabólico puede ser aterrador, dado a que existen varios rasgos que son muy peligrosos para la salud.

LA GUÍA PARA EL SÍNDROME METABÓLICO

De acuerdo con la Asociación Médica Americana (AMA) por sus siglas en inglés, el síndrome metabólico se clasifica por varios factores de riesgo presentes en un individuo que aumentan significativamente el riesgo de una enfermedad cardíaca, ataque epiléptico o diabetes.

Específicamente, la Clínica Mayo dice que una persona con tres rasgos de síndrome metabólico es dos veces más propensa a tener un ataque cardíaco o epiléptico. Además, muchos desarrollan la diabetes como resultado de una resistencia a la insulina. Aquellos con esta enfermedad presentan varios síntomas relacionados con el metabolismo:

- Obesidad abdominal.
- Presión arterial elevada.
- Niveles elevados de grasa en la sangre (triglicéridos) y bajos niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL o colesterol bueno).
- Resistencia a la insulina.
- Estado protrombótico.
- Estado pro inflamatorio.

Riesgos

Los individuos con las siguientes características tienen más riesgo de desarrollar el síndrome metabólico:

- Edad: más de 60 años.
- Raza: hispana y asiática.
- Obesidad: índice de masa corporal (IMC) mayor de 25.
- Antecedentes familiares de diabetes.
- Otras enfermedades: diagnóstico de presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares o síndrome del ovario poliquístico.

Diagnóstico

No hay un diagnóstico verdadero para esta enfermedad; sin embargo, existen signos reveladores del síndrome metabólico. De acuerdo con la AMA, una persona que tiene al menos tres de los siguientes rasgos, tiene la enfermedad:

- Contorno de la cintura mayor de 89 cm (35 pulg) en las mujeres y mayor de 102 cm (40 pulg) en los hombres.
- Nivel elevado de triglicéridos.
- HDL reducido.
- Presión arterial elevada.
- Nivel de azúcar en la sangre elevado abruptamente.

Tratamiento

A pesar de que el tratamiento de los múltiples síntomas puede parecer desalentador, hay muchas cosas que puede hacer para minimizar el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares o diabetes después del síndrome metabólico diagnosticado:

- Ejercicios: Realice entre 30 y 60 minutos de ejercicios todos los días.
- Baje de peso: La pérdida del 5% al 10% del peso corporal puede disminuir significativamente los niveles de insulina y presión arterial.
- Deje de fumar.
- Coma sano: Reduzca el consumo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Consuma fibras: Coma alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frutas y vegetales, para disminuir los niveles de insulina.
- Consulte a un médico: Programe visitas regulares al médico para controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

