

Síndrome Metabólico



Es un grupo de factores de riesgo metabólicos que coexisten, asociados con enfermedad cardiovascular y DM tipo 2:

- Elevación de PA
- Dislipidemia aterogénica
- Insulino resistencia
- Acumulación de grasa a nivel abdominal



Otros factores de riesgo: tabaquismo, inactividad física, y historia familiar. La heredabilidad estimada para síndrome metabólico se ha reportado en un rango de 10%-30%.

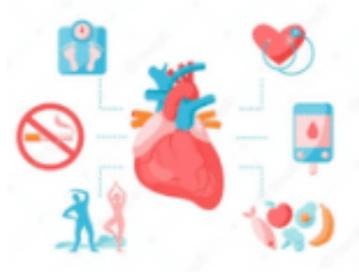


Para su diagnóstico los criterios que se usan más frecuentemente son los de la International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention and American Heart Association/National Heart, Lung, and Blood Institute y son requeridos 3 de los 5 siguientes criterios:



- Triglicéridos mayores o igual a 150 mg/dl o que tome tratamiento médico para triglicéridos elevados.
- Glucosa en ayuno mayor o igual a 100 mg/dl o en tratamiento para elevaciones de la glucosa.
- Reducción de la HDL o en tratamiento para la reducción de esta: en hombres <40 mg/dl y en mujeres <50 mg/dl
- Elevación de la PA demostrada por alguna de las siguientes:
 - PAS mayor o igual 130 mmHg o
 - PAD mayor o igual 85 mmHg
- Aumento de la circunferencia de la cintura, para la población de América Central, para hombres mayor o igual a 90 cm y en mujeres mayor o igual a 80 cm

Manejo



No hay un tratamiento específico para el síndrome metabólico, lo que se busca es dar un tratamiento de los factores de riesgo para prevenir enfermedades cardiovasculares y DM tipo II.

1) Modificaciones de los comportamientos cotidianos como:

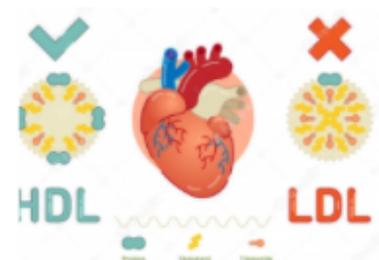
*Aumentar la actividad física a 30 minutos/día, más o igual a 5 días por semana, pero preferiblemente de 45 a 60 minutos al día, 5 o más días por semana.



*Identificación de cambios en las prácticas de alimentación de manera que le generen bienestar y favorezcan mejores indicadores como reducir las grasas y azúcares simples, aumentar la ingesta de fibra, grasas insaturadas, frutas, vegetales y granos enteros. .

*Dejar de fumar

2) Consumir los tratamientos tal como se los indicaron para controlar la dislipidemia, reducir el LDL y aumentar el HDL





3) La hipertensión manejarla con cambios en estilo de vida y si no se logra, entonces dar medicación, para alcanzar presiones menores de 140/90 mmHg; y menores de 130/80 mmHg en pacientes con diabetes o con enfermedad renal crónica.

4) Para la elevación de la glucosa, mantener prácticas de vida sanas de alimentación y ejercicio de moderada intensidad y tomar los medicamentos tal como se los prescriben.



Complicaciones y Pronóstico

Se ha encontrado una asociación entre síndrome metabólico con incremento en el riesgo de enfermedad cardíaca isquémica, riesgo de enfermedad cardiovascular y DM tipo II. También se relaciona con la aceleración de la progresión de la estenosis aortica. Se asocia con el aumento de riesgo de AVC. Y se considera como un factor causante de enfermedad crónica del riñón y de microalbuminuria.



El síndrome metabólico contribuye al deterioro cognitivo en adultos mayores, y se asocia con una alta inflamación, esta última fue medida con los niveles en suero de interleukina 6 y PCR, en un estudio realizado por 5 años prospectivo de 1997 a 2002 con 2632 pacientes blancos y negros de edad promedio 74 años.

También se ha asociado con carcinoma hepatocelular y colangiocarcinoma intrahepático.



Bibliografía:

DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T113812, Metabolic Syndrome in Adults; [updated 2018 Nov 30, cited]. Available from <https://www-dynamed.com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/topics/dmp~AN~T113812>. Registration and login required.

The Metabolic Syndrome and Chronic Kidney Disease in U.S. Adults. J Chen et al. Ann Intern Med. 2004 Feb 3;140(3):167-74

The Metabolic Syndrome, Inflammation, and Risk of Cognitive Decline. K. Yaffe et al. JAMA 2004 Nov 10;292(18):2237-42

Metabolic Syndrome Increases the Risk of Primary Liver Cancer in the United States: A Study in the SEER-Medicare Database. T. Welzel. Hepatology.2011 Aug;54(2):463-71

Redactado por Dra. Isabel Valverde Bogantes

08/07/2020