

# Consejo de salud: Qué es el síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un grupo de enfermedades que, combinadas, pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, derrame cerebral y arteriopatía coronaria. Estas enfermedades pueden manejarse mediante un estilo de vida más saludable o con ciertos medicamentos.<sup>1</sup>



## Signos y síntomas

Se considera que una persona tiene síndrome metabólico cuando se dan tres o más de los siguientes factores:

- Contorno de cintura grande (obesidad abdominal)
  - Hombres – más de 40 pulgadas
  - Mujeres – más de 35 pulgadas
- Presión arterial alta – superior a 130/85
- Nivel elevado de azúcar en la sangre, 100 mg/dl o más, o diagnóstico de diabetes de tipo 2
- Triglicéridos elevados en la sangre – 150 mg/dl o más
- Colesterol HDL (“bueno”) bajo
  - Hombres – menos de 40 mg/dl
  - Mujeres – menos de 50 mg/dl<sup>2,3</sup>

## Prevención y tratamiento

- **No fume ni consuma otros productos del tabaco**
- **Haga mucho ejercicio** – intente realizar 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por cada semana. Algunos ejemplos de actividad física moderada son caminar a paso ligero, bailar, trabajar en el jardín o montar en bicicleta.
- **Siga una dieta cardiosaludable** – Adopte una dieta rica en cereales integrales, fruta, verdura, carne de ave sin piel, pescado, frutos secos, productos lácteos semidescremados o descremados, carnes magras y proteínas vegetales. Intente incorporar grasas mono y poliinsaturadas más saludables. Limite los alimentos procesados, las grasas saturadas y trans, la carne roja, el sodio y los azúcares agregados.
- **Maneje el estrés** – recurra a la meditación, atención plena, respiración profunda, ejercicio, tiempo en la naturaleza, música, dibujo y relación con amigos y familiares<sup>4</sup>

### Fuentes:

1. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10783-metabolic-syndrome>. 2023. Consultado en agosto de 2024.
2. National Institutes of Health. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/metabolic-syndrome>. 2022. Consultado en agosto de 2024.
3. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/about-metabolic-syndrome>. 2023. Consultado en agosto de 2024.
4. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/prevention-and-treatment-of-metabolic-syndrome>. 2023. Consultado en agosto de 2024.