

# El síndrome metabólico

Beatriz Carro Otero

# El síndrome metabólico

## Indice general

- Introduccion
- Descubrimiento
- Objetivos
- Parte teórica
- Que es
- Factores de riesgo
  - Circunferencia grande de cintura
  - Colesterol bueno o de lipoproteínas de alta densidad reducido
  - Glucosa sanguínea en ayunas elevada
  - Hipertensión arterial
  - Niveles elevados de triglicéridos
- Patologías relacionadas
- Relación con la alimentación
- Hábitos de vida
- Prevención y Tratamiento
- Por grupos de población
  - SM en la infancia
  - SM en adultos
  - SM en la mujer
  - menopausia
  - SN en la tercera edad
- Material y métodos
- Resultados
- Discusión
- Conclusión
- Bibliografía

# Introducción

En 1988 Gerald Reaven llamó ‘síndrome X’ a la agrupación de resistencia a la insulina, dislipidemia e hipertensión, que en 1999 la OMS denominó ‘síndrome metabólico’.

Diversas instituciones han establecido criterios buscando definir la lista de factores que lo componen, siendo los aceptados de forma común: obesidad abdominal, dislipidemia aterogénica, aumento de la presión arterial, resistencia insulina, estado proinflamatorio y estado protrombótico. Aunque no se ha llegado a un acuerdo sobre todos los factores y varemos que pudieran determinar el diagnóstico del SM con tal.

Finalmente se ha visto que el enfoque adecuado, en vez de pretender realizar un diagnóstico de SM que cumpla una lista cerrada de criterios, sea una guía que ayude a detectar los factores de riesgo que pueden desembocar en diabetes y enfermedades cardiovasculares. De esta manera resulta una mejor herramienta clínica para la prevención y detección del riesgo de esas enfermedades.

Así, desde el punto de vista operativo, SM es el conjunto de alteraciones metabólicas y vasculares que parten de la obesidad abdominal y la resistencia insulina, fenómenos que a través de procesos inflamatorios, oxidativos y de disfunción endotelial, predisponen a un mayor riesgo de diabetes y eventos cardiovasculares.

## Historia

## Objetivos

- Obtener información sobre que es el S. Metabólico
- Estudiar la importancia de la alimentación en su aparición
- Definir pautas para prevenir y controlar su desarrollo
- Investigar que conocimiento tiene la población acerca de este síndrome

Este proyecto busca hacer una recopilación de la información que se tiene actualmente acerca del SM. Enfocándose en los aspectos relacionados con la alimentación que afectan en las diversas enfermedades que lo componen.

También definir tratamientos y hábitos de vida que ayudarían a tratarlo y prevenirlo.

Finalmente se busca determinar el conocimiento que tiene la población acerca del SM, y de como los hábitos de vida y de alimentación afectan a la aparición de la alteraciones de salud que lo componen.

## Parte teórica

### Que es

Es un conjunto de trastornos y factores de riesgo reconocidos que se presentan al mismo tiempo cuya presencia aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. ##  
Como identificarlo

Factores de riesgo

Circunferencia grande de cintura

Colesterol bueno o de lipoproteínas de alta densidad reducido

Glucosa sanguínea en ayunas elevada

Hipertensión arterial

Niveles elevados de triglicéridos

Patologías relacionadas

Relación con la alimentación

Hábitos de vida

Prevención y Tratamiento

Por grupos de población

SM en la infancia

SM en adultos

SM en la mujer

menopausia

## Material y métodos

## Resultados

## Discusión

## Conclusión

## Bibliografía

- Córdova-Pluma VH, Castro-Martínez G, Rubio-Guerra A, Hegewisch ME. Breve crónica de la definición del síndrome metabólico. Med Int Méx 2014;30:312-328
- HERNANDEZ RUIZ DE EGUILAZ, M. et al. Cambios alimentarios y de estilo de vida como estrategia en la prevención del síndrome metabólico y la diabetes mellitus tipo 2: hitos y perspectivas. Anales Sis San Navarra. 2016, vol.39, n.2 [citado 2022-01-17], pp.269-289. ISSN 1137-6627
- Guerra A, González V, García E, Moreno E, Ramos A. El síndrome metabólico y su prevalencia en la población que acude a una farmacia comunitaria de Sevilla. Farmacéuticos Comunitarios. 2011 Dec 30; 3 (4): 146-150
- Gerald M Reaven, The Metabolic Syndrome: Requiescat in Pace, Clinical Chemistry, Volume 51, Issue 6, 1 June 2005, Pages 931–938
- Proteína C reactiva ultrasensible como marcador de estado proinflamatorio en pacientes con síndrome metabólico | <http://dspace.usal.es/handle/10504/4714>
- Estudio de la obesidad, síndrome metabólico, comorbilidad y estado nutricional en pacientes no institucionalizados mayores de 64 años del área de salud de A Coruña | <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/16548>
- La falta de sueño puede disminuir el colesterol «bueno» <https://isanidad.com/67663/la-falta-de-sueno-puede-disminuir-el-colesterol-bueno/>
- Síndrome metabólico
- síndrome metabólico - Perspectiva general | <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/enfermedades-y-afecciones/s-indrome-metab-lico>
- Síndrome metabólico - Diagnostico | <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/metabolic-syndrome/diagnosis-treatment/drc-20351921>
- Síndrome metabólico - Descripción General | <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/metabolic-syndrome/symptoms-causes/syc-20351916>

# Anexos

## Vocabulario

dislipidemia aterogénica: elevación de triglicéridos y/o descenso de cHDL

estado proinflamatorio: aumento de la proteína c reactiva. Un estado proinflamatorio se caracteriza por un elevado número de citoquinas inflamatorias en el plasma. estado protrombótico: aumento del inhibidor de plasminógeno 1 y fibrinógeno.

## Abreviaturas

SM: Síndrome Metabólico

IDF: International Diabetes Federation

ATP: Adult Treatment Panel (ATP-III)