



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°10 DICIEMBRE 2014

www.sanidadnaval.cl



SÍNDROME METABÓLICO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El síndrome metabólico consiste en una acumulación de factores de riesgo cardiovasculares, que se caracterizan por mayor acumulación de grasa a nivel abdominal, resistencia a la acción de la insulina, colesterol HDL bajo y triglicéridos altos, hipertensión arterial y un estado pro inflamatorio y pro coagulante. Este síndrome también ha sido llamado **“síndrome de resistencia insulínica”** y **“síndrome X”**. Se estima que actualmente el 25% de la población americana mayor de 20 años padece este síndrome. La importancia en el reconocimiento de éste radica, principalmente, en su relación a la patología cardiovascular, ya que confiere mayor riesgo de infarto al miocardio y accidente vascular cerebral.



¿Cómo se diagnostica?

El síndrome metabólico se diagnostica cuando una persona presenta al menos 3 de las siguientes características:

- Mayor acumulación de grasa a nivel abdominal
- Resistencia a la acción de la insulina
- Colesterol HDL bajo y triglicéridos altos
- Hipertensión arterial
- Un estado pro inflamatorio y pro coagulante.

¿Cómo se trata?

El principal tratamiento para este síndrome consiste en la modificación de los **estilos de vida**. La pérdida de peso es fundamental, sumada a una alimentación equilibrada, así como la actividad física regular. Estas medidas han sido capaces de retrasar el desarrollo de diabetes hasta en un 58% en algunos estudios. También, es importante el tratamiento de patologías concomitantes como la hipertensión arterial y la alteración en los lípidos. Con respecto a la resistencia insulínica, si ya existe diabetes se debe tratar, sin embargo, si sólo hay resistencia insulínica y aún no se cumplen criterios de diabetes, aún no está del todo claro que se deba intervenir farmacológicamente. Algunos estudios, sin embargo, han mostrado beneficios de tratar a estos sujetos con sensibilizadores insulínicos. Lo que queda claro es que los individuos que cumplen los criterios del Síndrome Metabólico debieran ser detectados en forma precoz y debieran recibir un tratamiento más agresivo que sus pares que tienen hipertensión u otras de las características del síndrome, pero que no califican para éste. Aquí se justifica el decir que:

El “todo” es mucho más importante que “las partes”.

Fuente:www.redsalud.uc.cl

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Luis García Flores.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl