



DEFINICIÓN

Se considera un estado crónico y progresivo conformado por factores de riesgo como obesidad, dislipidemia, glucosa elevada, presión arterial alta y resistencia a la insulina, que hacen de ésta una enfermedad compleja definida por mecanismos de funcionamiento fisiológicos anormales, asociados con riesgos a desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2 principalmente. Es una enfermedad que se presentan cada vez con mayor frecuencia en la población.

DEFINICIÓN OMS

El término de síndrome metabólico fue establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1998. Por lo tanto, se le denomina síndrome metabólico al conjunto de alteraciones metabólicas constituido por obesidad, dislipidemia (bajas concentraciones de colesterol HDL, altas concentraciones de triglicéridos y colesterol LDL), el aumento de la presión arterial, glucosa alta y resistencia a la insulina. El diagnóstico del síndrome metabólico se realiza distinguiendo al menos tres de cinco criterios.



COMPONENTES DEL SÍNDROME METABÓLICO

Los componentes del síndrome metabólico son los siguientes:

- **Obesidad central** (exceso de grasa en el cuerpo).
- **Dislipidemia** (alteración del perfil lipídico).
- **Hiperglicemía** (niveles de glucosa elevados).
- **Hipertensión arterial** (presión arterial alta).
- **Resistencia a la insulina** (condición en la que ciertas partes del cuerpo tienen problemas para metabolizar de buena manera la insulina).



SESIÓN 1: DEFINICIÓN DEL SÍNDROME METABÓLICO

5. HIPERGLICEMIA

Gran parte de las personas con síndrome metabólico tienen elevación de la glucosa. Dicha elevación puede estar:

Glucosa con prediabetes: 100-125 mg/dL en ayunas, o postprandial (2 horas después de un alimento) de 140-199 mg/dL.

Glucosa en diabetes: >126 mg/dL en ayunas, o postprandial (2 horas después de un alimento) >200 mg/dL.

1. OBESIDAD

La obesidad es originada por un balance energético positivo, es decir, una ingesta aumentada de alimentos; en otras palabras, la obesidad es un estado de acumulación de grasa.

2. DISLIPIDEMIA

La dislipidemia es caracterizada por un perfil de lípidos alterado, es decir, niveles alterados de triglicéridos, colesterol LDL, HDL y total. La dislipidemia puede clasificarse en tres tipos:

- Colesterolemia.
- Hipertrigliceridemia.
- Dislipidemia mixta.

3. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es un estado donde existe una menor respuesta por parte de los tejidos que dependen de la insulina, a la presencia de la misma; ésta se asocia a la acumulación de grasa en diferentes tejidos y órganos como hígado, músculo, páncreas y corazón, causada por obesidad y por un estado inflamatorio crónico.

Es común que la hipertensión arterial se diagnostique tarde. La hipertensión está presente en aproximadamente el 85% de los casos con síndrome metabólico. Se sabe que la resistencia a la insulina y la obesidad son reconocidas como la principal causa de la hipertensión, ya que 50% de las personas hipertensas son resistentes a la insulina.