

## **Síndrome metabólico**

### **¿Qué es el síndrome metabólico?**

El síndrome metabólico es un grupo de problemas de salud. Pone al niño en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y accidente cerebrovascular. La causa exacta es desconocida. Es hereditario (genético) y se presenta más comúnmente en los siguientes grupos:

- Niños con sobrepeso que no realizan actividad física.
- Afroamericanos, hispanos nativos americanos y asiáticos.

En el pasado se presentaba más en adultos. Actualmente, cada vez se diagnostican más niños debido a que la obesidad y el estilo de vida menos activo son más comunes. Es probable que 1 de cada 10 adolescentes tenga síndrome metabólico.

### **¿Cómo afecta a mi hijo?**

La mayoría de los niños que sufren este síndrome no presentan síntomas; es por esto que muchas veces se pasa por alto. Esto puede provocar enfermedades de riesgo vital, como las siguientes:

- Diabetes tipo 2.
- Resistencia a la insulina. La insulina es una hormona del organismo que se produce el páncreas. Ayuda a que la comida que consumimos se convierta en energía que el organismo utiliza. Cuando se sufre de síndrome metabólico, el cuerpo no responde a la insulina de forma apropiada. Es por esto que el páncreas debe producir más insulina. Con el tiempo, esto puede causar diabetes tipo 2. La resistencia a la insulina también puede influir en el desarrollo de las siguientes afecciones:
  - Síndrome de ovario poliquístico.
  - Enfermedad de hígado graso.
  - Acantosis pigmentaria: Trastorno de la piel que causa manchas oscuras y gruesas similares al terciopelo en la piel que rodea el cuello, las axilas y la ingle.
- Acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos. Esto puede causar bloqueos en los vasos sanguíneos. También puede causar problemas como hipertensión, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Funcionamiento incorrecto de los riñones.

## ¿Cómo se diagnostica?

Los niños con al menos 3 los siguientes 5 factores de riesgo pueden tener síndrome metabólico.

- Mucha grasa abdominal.
- Cantidad baja de colesterol bueno, denominado HDL.
- Cantidad alta de grasas, denominadas triglicéridos, en la sangre.
- Alto nivel de azúcar en la sangre.
- Hipertensión arterial

Es probable que se realicen exámenes, según la exploración física de su hijo y los antecedentes familiares. Entre los exámenes se encuentran:

- Peso y estatura: Se utilizan para calcular el índice de masa corporal (IMC): El IMC nos indica el nivel de sobrepeso de una persona.
- Medición de la circunferencia de la cintura.
- Presión arterial.
- Análisis de sangre como nivel de colesterol, nivel de glucemia y nivel de insulina.

## ¿Cómo se trata?

Se debe comenzar con cambios en los patrones de actividad y dieta. Estos cambios se denominan cambios en el estilo de vida. Lo que más contribuye a hacer este cambio es lo siguiente:

- Adelgazar si tiene sobrepeso.
- Realizar más actividad física: Restringir las actividades como ver televisión o jugar videojuegos o juegos de computador.
- Hacer elecciones de alimentación saludables: Prestar atención a la cantidad que se come por vez.
- Deje de fumar, si lo hace.

Pídale más información sobre alimentación saludable o programas para adelgazar al proveedor de servicios de salud de su hijo. Le recomendamos que hable con un nutricionista.

Si los cambios en el estilo de vida no dan resultados, es probable que se administren medicamentos. El médico de su hijo hablará con usted sobre este tema.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**

