

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 derrame cerebral. La causa exacta es desconocida. Suele ser 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 principalmente 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 el 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 que ponen en riesgo la vida, 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 adecuada. 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: un 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, ataque cardíaco y derrame cerebral.
- Funcionamiento incorrecto de los riñones.

¿Cómo se diagnostica?

Es posible que los niños con al menos 3 de los siguientes 5 factores de riesgo tengan síndrome metabólico.

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

Es probable que se realicen exámenes, dependiendo de la exploración física de su hijo y los antecedentes familiares. Los exámenes pueden incluir:

- Peso y estatura: Se utilizan para calcular el índice de masa corporal (IMC): El índice de masa corporal 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 y/o nivel de azúcar en la sangre.

¿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 ayudará más es:

- Adelgazar si tiene sobrepeso.
- Realizar más actividad física: limitar las actividades como ver televisión o jugar videojuegos o juegos en la computadora.
- Elegir alimentos saludables: Prestar atención a la cantidad que se come cada 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 cualesquier preguntas o inquietudes 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

