

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Síndrome metabólico y riesgo cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España. Infarto de miocardio, infarto cerebral e insuficiencia cardiaca causaron casi 100.000 de los 360.000 fallecimientos que se produjeron en nuestro país en el año 2002. Estas enfermedades cardiovasculares se producen en las personas portadoras de los llamados «factores de riesgo», entre los cuales la hipertensión arterial, el aumento de colesterol en la sangre, el tabaquismo y la diabetes son los más importantes. Estos factores de riesgo tienden a agruparse de tal forma que es raro que una persona portadora de uno de ellos no tenga algún otro que contribuya a aumentar más el riesgo cardiovascular.

En la población general sucede lo mismo, que existe una tendencia a la agrupación de los factores de riesgo. A partir de 2001, cuando en una persona se encuentran tres de estas cinco circunstancias (niveles de glucosa en sangre en ayunas mayores e iguales a 110 mg/dl, presiones arteriales iguales o superiores a 130/85 mm Hg, concentraciones en sangre de triglicéridos iguales o superiores a 150 mg/dl, niveles sanguíneos de



MANUEL LUQUE OTERO

colesterol HDL menores de 40 mg/dl en hombres o de 50 mg/dl en mujeres, y diámetro de la cintura mayor de 102 cm en varones o de 88 cm en mujeres) se considera que padece un síndrome metabólico lo que significa un riesgo mayor de sufrir en los próximos años un infarto de miocardio o un infarto cerebral, y también un riesgo mayor de desarrollar diabetes.

La prevalencia de este síndro-

me aumenta con la edad, y en la población española ronda el 25 por ciento. Obesidad, sedentarismo y su consecuencia, el aumento de la resistencia a que la insulina extraiga la glucosa de la sangre para incorporarla a las células, son las causas de este síndrome cuya detección precoz resulta fundamental para realizar una adecuada prevención de las enfermedades cardiovasculares.

El síndrome metabólico también puede encontrarse en diabéticos o en hipertensos incrementando el riesgo de padecer una complicación cardiovascular que ya es elevado en estos pacientes.

La prevención y la corrección del síndrome metabólico se realizan aumentando el tiempo dedicado al ejercicio físico y siguiendo una dieta hipocalórica para perder peso. Ello permitiría luchar contra la obesidad, prevenir la aparición de diabetes y de hipertensión arterial y reducir las elevadas tasas de enfermedades cardiovasculares y de diabetes que se encuentran en España.

Manuel LUQUE OTERO

*Jefe de la Unidad de Hipertensión
Hospital Clínico
San Carlos de Madrid*