

**Controlar el peso debe ser importante**

*Pero por sobre todas las medidas se debe disminuir un 10 por ciento del peso total para salir del riesgo inminente, mejor aún si normalizamos nuestro peso.*

**Información para la Salud**

**Síndrome Metabólico**



**Policlínico**  
DEL docente

Experiencia y Solidaridad  
**OSPLAD**  
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

**PREVENCIÓN**

[www.osplad.org.ar/prevencion](http://www.osplad.org.ar/prevencion)

**ICDCO** INSTITUTO DE CAPACITACIÓN  
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país

**0810-666-7752**

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

[info@osplad.org.ar](mailto:info@osplad.org.ar)

[www.osplad.org.ar](http://www.osplad.org.ar)

**SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD**  
Órgano de control de Obras Sociales  
y Entidades de Medicina Prepaga

**0-800-222-SALUD (72583)**  
[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)

Experiencia y Solidaridad  
**OSPLAD**  
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RNOS 9-9-10-2

## ¿Qué es el síndrome metabólico?

También llamado **Síndrome de Insulinorresistencia**, comprende un grupo de trastornos metabólicos y vasculares asociados a la resistencia insulínica, incluyendo **compromiso de las arterias coronarias, Obesidad Central (grasa depositada en el abdomen), Hipertensión Arterial, Dislipemia** (elevación de los niveles de colesterol, HDL, LDL, triglicéridos) e **Hiper glucemia** (elevación de los niveles de glucosa en sangre).

## ¿Qué es la resistencia a la insulina?

En circunstancias normales **la glucosa es absorbida desde el intestino al torrente sanguíneo**. El aumento de los niveles de glucosa en sangre estimula las células  $\beta$  del páncreas para que liberen y produzcan insulina, una hormona cuya función es mantener en equilibrio los niveles de glucosa en sangre. De esta manera, la glucosa es derivada hacia el hígado, el tejido adiposo y sobre todo el muscular. Pero cuando se altera dicho proceso, el páncreas comienza a liberar y producir más insulina.

## ¿Por qué se produce?

Si bien no está clara la etiología (causas que la provocan), sí se sabe que participan factores genéticos y ambientales tales como: **la obesidad, la vida sedentaria y la mala alimentación**.

## ¿Qué rol juega la insulinorresistencia?

La resistencia a la insulina es un elemento fundamental para el desarrollo de la **Diabetes tipo 2** y para el **Síndrome Metabólico**.

La Diabetes tipo 2 se produce porque el páncreas sufre un deterioro paulatino en su función endócrina (producción de insulina), lo que conlleva a un estado de insuficiencia. Es decir, de **intolerancia a los hidratos de carbono** (posterior diabetes). En la actualidad la diabetes afecta a más de 200 millones de personas en el mundo, y cada año va creciendo la cantidad de personas con esta enfermedad. La causas de este aumento incluyen el **crecimiento y envejecimiento de la población**, sumado a los **malos hábitos de vida** a los que nos lleva la urbanización.

## ¿Qué hacer frente al Síndrome Metabólico?

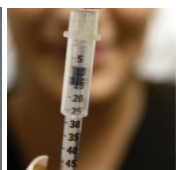
En primer lugar debemos saber que hay **factores de riesgo removibles y no removibles**, como la genética del individuo, ante lo cual no se puede hacer nada.

Pero sí se puede hacer algo frente a los factores de riesgo removible cambiando los hábitos de vida, tales como:

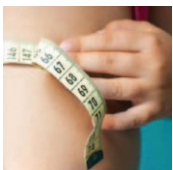
- llevar una **alimentación sana**,
- realizar **actividad física recreativa**,
- **disminuir la ingesta de alcohol**,
- **eliminar el habito de fumar**,
- **acudir periódicamente al medico de cabecera para realizar los chequeos pertinentes y así poder detectar precozmente el síndrome**.



Salud

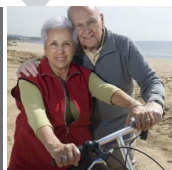


Bienestar



Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia