



## Las hormonas y el corazón

### ¿Qué es el riesgo cardiometabólico?

El término *riesgo cardiometabólico* describe la posibilidad de que a una persona se le perjudique el corazón o los vasos sanguíneos cuando se agrupan varios factores de riesgo. Los factores de riesgo incluyen la obesidad, el colesterol elevado de lipoproteínas de baja densidad (LDL—colesterol “malo”), exceso de grasa en la sangre (triglicéridos), el colesterol alto de lipoproteínas de alta densidad (HDL—colesterol “bueno”), presión sanguínea alta y resistencia a la insulina. Cada uno de estos factores es peligroso por sí solo pero cuando se combinan, aumenta grandemente el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Síndrome metabólico, síndrome X, síndrome cardiometabólico y síndrome de resistencia a la insulina son otros términos para esta agrupación de factores de riesgo.

### ¿Quién está a riesgo?

Las personas obesas tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral y diabetes tipo 2, principalmente porque el peso afecta la manera en que la *insulina* actúa en el cuerpo.

La insulina, una hormona producida por el páncreas, ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa (el colesterol y los triglicéridos) en la sangre. El aumento de peso puede hacer que la insulina sea menos eficaz de manera que el cuerpo no responde tan bien como debe. Cuando el cuerpo es resistente (o menos susceptible) a la insulina, se acumula más azúcar en la sangre. Esta condición se llama *resistencia a la insulina* y puede conducir a la diabetes. También, la presión sanguínea alta es más común en personas que tienen resistencia a la insulina.

Sin embargo, la resistencia a la insulina a veces ocurre en personas que no son obesas y les aumenta el riesgo cardiometabólico tanto como aumenta en las personas obesas.

### ¿Cómo se reconoce el riesgo cardiometabólico?

Las personas con riesgo cardiometabólico tienen varios factores de riesgo que se agrupan. Si tienen uno, es probable que tengan otros. Es la combinación de los factores de riesgo lo que determina si usted está a mayor riesgo cardiometabólico.

### Factores de riesgo cardiometabólico

#### Zonas peligrosas:

Obesidad: Una medida de cintura de más de 100 centímetros (40 pulgadas) en los hombres y de más de 90 centímetros (35 pulgadas) en las mujeres.

Alto colesterol LDL (el “malo”): Más de 100 mg/dl.

Bajo colesterol HDL (el “bueno”): Menos de 40 mg/dl en los hombres y 50 mg/dl en las mujeres.

Triglicéridos (grasa en la sangre) elevados: Más de 150 mg/dl.

Presión sanguínea alta: Presión sistólica de 130 mmHg o más, diastólica de 85 mmHg o más.

Azúcar (glucosa) en la sangre en ayunas: Más de 100 mg/dl ó un diagnóstico previo de diabetes tipo 2.

*\*Aunque usted esté dentro de los límites normales, el límite bajo es mejor para su salud.*

#### Donde debe estar usted:

Un índice de masa corporal (IMC) de 18.5 a 24.9 para un peso normal. (El IMC se calcula según la estatura y el peso.)

Menos de 70 mg/dl.

Más de 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en las mujeres.

Menos de 150 mg/dl.

Se recomienda una presión sistólica de menos de 120 mmHg, y una diastólica de menos de 80 mmHg.

El azúcar normal en la sangre después de ayunar 8 horas es de 70 a 100 mg/dl.

### ¿Cómo se debe tratar el riesgo cardiometabólico?

El objetivo del tratamiento es llegar a los niveles recomendados para cada factor de riesgo. Cambios en la dieta, el ejercicio y el comportamiento son los primeros pasos hacia la pérdida de peso en los pacientes obesos. Pero si usted tiene otros problemas médicos, tales como diabetes o enfermedad cardíaca, su médico puede recomendarle terapia con medicamentos para elevar su colesterol bueno y/o bajar su colesterol malo, triglicéridos, presión sanguínea, y azúcar en la sangre.

Todas las opciones de tratamiento tienen riesgos. Su médico trabajará con usted para encontrar el tratamiento que más le conviene.

### ¿Qué tanta mejoría puedo esperar de un estilo de vida saludable y medicamentos?

Una de las mejores cosas que puede hacer para reducir su riesgo cardiovascular es adoptar un estilo de vida saludable. Por

ejemplo, evite el exceso de peso, haga ejercicio, mantenga una dieta saludable, pare de fumar y beba alcohol en moderación. La pérdida de peso puede tener un efecto impresionante en mejorarle la salud. Si tiene un exceso de peso o es obeso y cree que puede tener uno o más de los factores de riesgo descritos anteriormente, hable con su médico. Los medicamentos que controlan sus factores de riesgo también pueden mejorar el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

### Recursos

Encuentre un endocrinólogo:  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al  
1-800-467-6663

Hojas informativas de la Fundación de Hormonas sobre la Obesidad, la Diabetes, Hipertensión, Grasa sanguínea elevada:  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org)

Asociación Americana del Corazón:  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

#### EDITORES:

Robert M. Carey, MD, MACP  
Robert S. Gibson, MD  
James R. Sowers, MD

Enero 2008

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología ([www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.  
© La Fundación de Hormonas 2006