

Cuatro claves para prevenir el síndrome metabólico

Miriam de Jesús Escobedo Gutiérrez
Marisol Cortez Navarrete
Karina Griselda Pérez Rubio

Síndrome metabólico: una amenaza silenciosa que inicia en el abdomen

El síndrome metabólico es una entidad de alta relevancia en salud pública, ya que se estima que cerca del 30% de la población mundial lo presenta [1]. Este síndrome tiene como eje central el exceso de grasa en el abdomen, un factor que puede identificarse de manera sencilla mediante la medición de la circunferencia de la cintura: valores ≥ 80 cm en mujeres o ≥ 90 cm en hombres se asocian con un mayor riesgo. A partir de este componente central, el diagnóstico se establece cuando, además, se presentan al menos dos de los siguientes criterios: glucosa (azúcar) elevada (≥ 100 mg/dL), triglicéridos (grasa en sangre) elevados (≥ 150 mg/dL), presión arterial elevada ($\geq 130/85$ mmHg) o concentraciones disminuidas de co-

lesterol HDL (colesterol “bueno”) (≤ 50 mg/dL en mujeres y ≤ 40 mg/dL en hombres) [1,2].

Cuando estos factores se presentan en conjunto, incrementan de manera significativa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón [1], además de afectar de forma importante la calidad de vida. Afortunadamente, el síndrome metabólico puede prevenirse en gran medida mediante cambios en el estilo de vida que actúan directamente sobre sus principales factores [1,3-5].

¿Cómo prevenir el síndrome metabólico?

La evidencia científica muestra que cuatro factores del estilo de vida tienen un impacto directo y simultáneo en el desarrollo del síndrome metabólico: una alimentación saludable, el ejercicio regular, el manejo del estrés y un sueño adecuado. Estos cuatro pilares no solo influyen en los síntomas, sino que actúan sobre las causas del problema, por lo que son claves tanto para su prevención como para su control [1,3-5].

Mejora tu alimentación

En México, uno de los patrones de alimentación más comunes es la llamada dieta occidental, la cual se caracteriza por un consumo elevado de carnes rojas, alimentos fritos, harinas refinadas y bebidas azucaradas, lo cual se asocia con un mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico [1,3,5].

En contraste, patrones de alimentación basados en alimentos naturales y mínimamente procesados, como la dieta mediterránea han demostrado reducir hasta en 50% los nuevos casos de síndrome metabólico [1]. Este patrón se caracteriza por el consumo de pescados (sardina, salmón y atún), frutos secos y semillas (nueces, almendras, linaza y chía), aceite de oliva, cereales integrales (trigo, centeno y avena), así como verduras y frutas de temporada y de producción local [1,3,5].

Sin embargo, este modelo puede adaptarse al contexto mexicano utilizando alimentos locales y accesibles. Un ejemplo es la dieta de la mil-

pa, un patrón tradicional basado en maíz, frijol, calabaza, chile y otros alimentos de temporada, que aporta fibra, proteínas de origen vegetal y compuestos con efectos protectores sobre la salud metabólica [3].

Además, el consumo habitual de leguminosas (frijol, lentejas y garbanzos), así como de alimentos tradicionales (nopales, quelites, jitomate, cebolla y ajo) y especias (cúrcuma y jengibre), se ha asociado con beneficios sobre varios factores del síndrome metabólico [1,3,5]. Por ello, priorizar estos alimentos en la dieta diaria es una opción práctica, accesible y saludable para su prevención.

Finalmente, recuerda que las bebidas que eliges también importan. Toma agua natural a lo largo del día y reduce el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres de polvo, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas), ya que suelen aportar exceso de azúcar y calorías innecesarias [3].

Realiza ejercicio regularmente

El ejercicio físico es una forma de actividad física planificada, estructurada y repetitiva que se realiza con un objetivo específico, como mejorar la salud metabólica. Su práctica regular ayuda a disminuir los triglicéridos en sangre, controlar la presión arterial, mejorar la forma en que los músculos utilizan la glucosa y reducir el riesgo de enfermedades del corazón [5].

Se recomienda realizar entre 150 y 300 minutos por semana de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a ritmo moderado o rápido, ciclismo, tenis, baile o aeróbic acuático [3,5]. Entre opciones accesibles y de bajo costo se incluyen subir y bajar escaleras a un ritmo constante, podar o remover tierra o marchar en el mismo lugar moviendo brazos y piernas.

Otra alternativa es realizar entre 75 y 150 minutos a la semana de ejercicio vigoroso. Algunos ejemplos son la marcha rápida, ciclismo, nadar, trotar, correr, subir escaleras rápidamente, así como saltar la cuerda, siempre de acuerdo con la condición física de cada persona [3,5]. Además, incluye ejercicios de fuerza al menos dos

veces por semana (lagartijas, pesas, ligas elásticas o ejercicios con el propio peso corporal) [3,5].

Mantente activo a lo largo del día buscando pequeñas oportunidades para moverte más (subir escaleras en lugar de usar el elevador o estacionar el auto un poco más lejos de lo habitual). Recuerda: cada paso cuenta [5]. Lo más importante es elegir una actividad que disfrutes y se adapte a tu estilo de vida. Comienza de forma gradual para reducir el riesgo de lesiones.

Maneja el estrés

El estrés forma parte de la vida diaria y suele aparecer cuando enfrentamos situaciones que nos generan tensión, preocupación o presión. En el contexto mexicano, factores como las jornadas laborales prolongadas, los largos tiempos de traslado, la inseguridad, la incertidumbre económica y la carga de cuidados en el hogar —especialmente en las mujeres— pueden favorecer la presencia de estrés de forma continua. Aunque es una respuesta normal de nuestro cuerpo, cuando se mantiene por mucho tiempo puede afectar la salud, ya que incrementa el riesgo de obesidad, elevación de glucosa, triglicéridos y presión arterial, lo que favorece la aparición de síndrome metabólico. Además, el estrés crónico se asocia con el aumento de una hormona (mensajero del cuerpo) denominada cortisol que promueve la acumulación de grasa en nuestro cuerpo [4].

Reconocer el estrés sostenido es un primer paso importante para cuidarte. Algunas señales frecuentes son dificultad para dormir, dolores de cabeza, tensión muscular, cansancio persistente, irritabilidad, ansiedad o cambios en el apetito.

Diversos estudios han evaluado el impacto de algunas estrategias para el control del estrés en enfermedades metabólicas. Una de ellas es la meditación, la cual es una técnica sencilla que consiste en sentarse en un lugar cómodo, cerrar los ojos y enfocar la atención en la respiración hasta que la mente se tranquilice para favorecer un estado de calma y relajación [4]. Aunque no siempre es posible dedicar mucho tiempo a estas prácticas, incluso algunos minutos al día pueden ser útiles.

Manejar el estrés también implica buscar momentos breves de descanso, pedir apoyo cuando es necesario y aprender a identificar pensamientos que generan malestar para sustituirlos por otros más realistas y amables. Estas estrategias se han asociado con una menor incidencia de enfermedades del corazón, derrame cerebral o infarto en el cerebro, así como

con una mejoría en los niveles de glucosa y triglicéridos en sangre [4].

Cuida la calidad del sueño

No dormir adecuadamente en cantidad y calidad, es decir, dormir poco o dormir mal, aumenta el riesgo de subir de peso y, por lo tanto, de desarrollar síndrome metabólico [5]. Un sueño de buena calidad se reconoce cuando se concilia el sueño con facilidad, se duerme de forma continua y se despierta con sensación de descanso.

Para tener un sueño reparador se recomienda dormir entre 6 y 8 horas cada noche, que el dormitorio esté lo más oscuro y silencioso posible y limitar el uso de dispositivos electrónicos (celular, televisión y tabletas) al menos una hora antes de dormir. Para mejorar la calidad del sueño también se recomienda evitar el consumo de alcohol y no realizar ejercicio intenso al menos tres horas antes de acostarse [5]. Finalmente, dormir y despertarse a la misma hora es favorecedor [5], así que no te desveles: priorizar un descanso adecuado también es clave para cuidar la salud.



Para finalizar

La prevención del síndrome metabólico es posible y requiere acciones a distintos niveles. Las decisiones cotidianas relacionadas con la alimentación, el movimiento, el manejo del estrés y el descanso desempeñan un papel importante (figura 1); sin embargo, estas prácticas no dependen únicamente de la voluntad individual, sino también de las condiciones sociales, laborales, económicas y del acceso a servicios de salud en las que viven las personas.

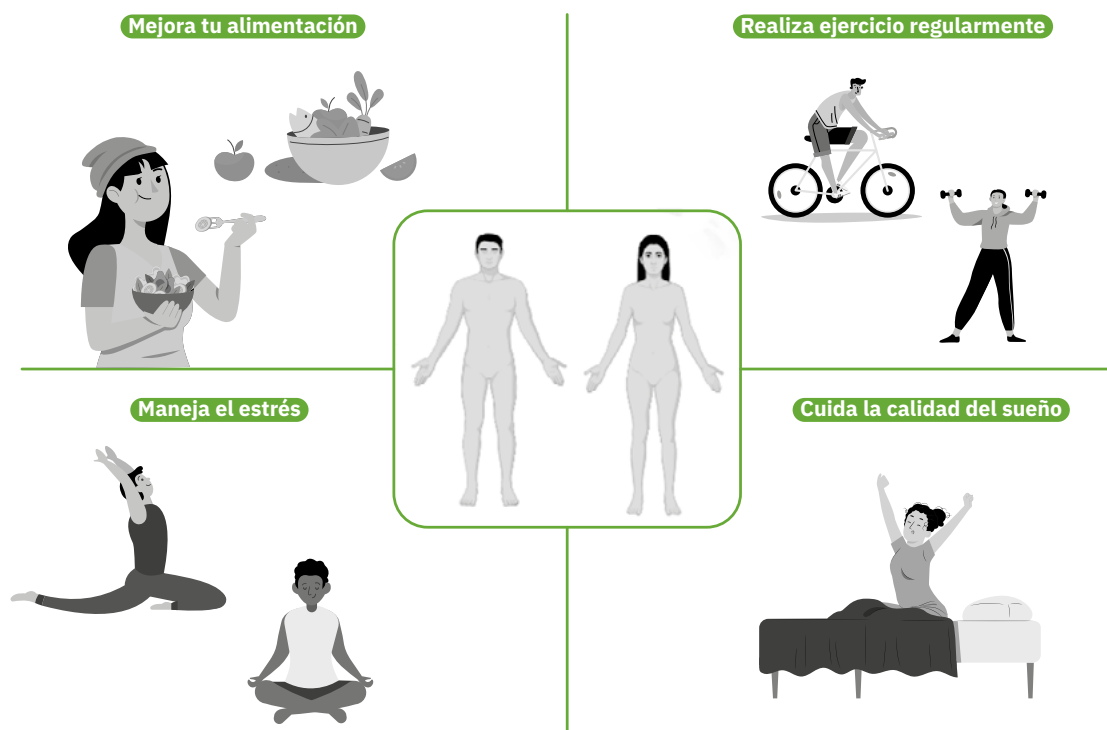


Figura 1. Cuatro claves para prevenir el síndrome metabólico. Creado en BioRender. Escobedo (2026).

<https://BioRender.com/77pcvya>

En este contexto, además de procurar cambios en los hábitos diarios, es recomendable acudir a revisiones con profesionales de la salud, como médicos, nutriólogos y psicólogos, para recibir orientación y acompañamiento de acuerdo con las necesidades de cada persona.

Prevenir el síndrome metabólico es una tarea compartida entre las personas, las familias, las comunidades y los sistemas de salud.

Referencias

1. Ambroselli D, Masciulli F, Romano E, Catanzaro G, Besharat Z, Massari M, *et al.* New Advances in Metabolic Syndrome, from Prevention to Treatment: The Role of Diet and Food. *Nutrients*. 2023;15(3):640-678.
2. International Diabetes Federation, Alberti KG, Zimmet P, Shaw J, Grundy SM, *et al.* *The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome*. International Diabetes Federation; 2006.
3. Secretaría de Salud (SSA), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Grupo Intersecretarial de

Salud, Alimentación, Medio ambiente y Competitividad (GI-SAMAC), UNICEF. *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2025-2030*. Secretaría de Salud; 2025.

4. Ma L, Zhuang K, Ma X, Chang Y, Zhang T. Stress management intervention in patients with metabolic syndrome combined with psychological symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2023;102(42):e35558.
5. Dobrowolski P, Prejbisz A, Kurylowicz A, Baska A, Burchardt P, Chlebus K, *et al.* Metabolic syndrome a new definition and management guidelines. *Arch Med Sci*. 2022;18(5):1133-1156.

Miriam de Jesús Escobedo Gutiérrez Doctorado en Farmacología, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Marisol Cortez Navarrete Departamento de Fisiología. Instituto de Terapéutica Experimental y Clínica, CUCS, UdeG.

Karina Griselda Pérez Rubio Departamento de Fisiología. Instituto de Terapéutica Experimental y Clínica, CUCS, UdeG.

Contacto: karina.prubio@academicos.udg.mx