

## 5

## Marcadores para prevenir la enfermedad cardiovascular o la diabetes de tipo 2

1

**Presión arterial elevada**

≥ 130 mm Hg sistólica o ≥ 80 mm Hg diastólica.



2

**Aumento del perímetro de la cintura \***No asiáticos: ≥ 102 cm en hombres y ≥ 88 cm en mujeres.  
Asiáticos: ≥ 90 cm en hombres y ≥ 80 cm en mujeres.

3

**Elevación de triglicéridos en ayunas**

≥ 150 mg/dl (≥ 1,7 mmol/l).



4

**Colesterol de lipoproteínas de alta densidad bajo**< 40 mg/dl (< 1,0 mmol/l) en hombres o  
< 50 mg/dl (< 1,3 mmol/l) en mujeres.

5

**Hiperglucemia**Hemoglobina glucosilada ≥ 5,7% a 6,4%, o  
glucosa en ayunas ≥ 100 mg/dl (≥ 5,6 mmol/l).

Pacientes con 3 o + factores de riesgo deben evaluarse regularmente.  
Pacientes con 1 o 2 factores, cada 3 años.

Indicaciones para individuos de 40 a 75 años, pero personas más jóvenes también pueden beneficiarse.

Estilo de vida y alimentación. Se debe aumentar la actividad física, disminuir el tiempo de sedentarismo y reducir 5% el peso corporal.

El tratamiento farmacológico es adecuado si no se cumplen los objetivos con solo cambios en el estilo de vida.

También se debe evaluar colesterol, tabaquismo y antecedente familiar de enfermedad cardiovascular.

\* Además de medir peso y estatura y calcular el índice de masa muscular.

Fuentes: Medscape - Detección de cinco marcadores para prevenir cardiopatía y diabetes de Marlene Busko / Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism / Endocrine Society