



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al síndrome metabólico después de un trasplante de células madre alogénicas

En esta información se explica qué es el síndrome metabólico. También se explica cómo prevenir y hacer frente a los problemas relacionados con el síndrome metabólico después de su trasplante de células madre alogénicas.

El síndrome metabólico es una combinación de problemas que incluyen:

- Alto nivel de azúcar en la sangre
- Obesidad abdominal (demasiado peso alrededor de la cintura)
- Niveles de colesterol altos o bajos
- Hipertensión arterial

El síndrome metabólico aumenta su riesgo de tener problemas cardíacos, como un ataque cardíaco o un

accidente cerebrovascular y diabetes.

Puede comprobar si tiene síndrome metabólico utilizando la siguiente tabla. Si sus medidas de salud coinciden con 3 o más de las medidas de esta tabla, tiene síndrome metabólico.

Problema de salud	Medida
Circunferencia de cintura alta (distancia alrededor de la cintura)	<ul style="list-style-type: none">• 40 pulgadas (102 centímetros) o más (si es hombre)• 35 pulgadas (88 centímetros) o más (si es mujer)
Triglicéridos altos	<ul style="list-style-type: none">• 150 miligramos por decilitro (mg/dL) o más o está tomando medicamentos para los triglicéridos altos
Colesterol HDL bajo	<ul style="list-style-type: none">• Menos de 40 mg/dL (si es hombre)• Menos de 50 mg/dL (si es mujer)
Presión arterial alta	<ul style="list-style-type: none">• 130/85 o más o está tomando medicamentos para la presión arterial alta
Glucosa en ayunas alta	<ul style="list-style-type: none">• 100 mg/dL o más o está tomando medicamentos para la glucosa alta en sangre

Causas del síndrome metabólico

Someterse a un trasplante de células madre alogénicas

aumenta la probabilidad de tener problemas asociados con el síndrome metabólico. Hasta la mitad de las personas que se someten a un trasplante de células madre alogénicas presentan estos problemas. Esto se debe a los efectos de la radiación, la quimioterapia y los medicamentos que inhiben el sistema inmunitario.

Además, el riesgo de tener síndrome metabólico aumenta debido a un bajo nivel de testosterona, una glándula tiroidea poco activa y la enfermedad de injerto contra huésped (EICH) después del trasplante.

Prevención y control del síndrome metabólico

La mejor manera de prevenir o hacer frente a los problemas que conforman el síndrome metabólico es haciendo cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta saludable para el corazón y hacer ejercicio con regularidad.

Cambios en la dieta

A veces las personas necesitan aumentar de peso después del trasplante. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o dietista sobre el tipo de alimentos que debe comer. Es mejor comer alimentos con alto contenido de calorías con muchos nutrientes (como aguacates, frutos secos, semillas, aceite de oliva, hummus, huevos y salmón)

en lugar de alimentos con alto contenido de calorías sin muchos nutrientes (como helados y galletas). Esto le ayudará a aumentar de peso y al mismo tiempo seguir una dieta saludable para el corazón.

Si su proveedor de cuidados de la salud quiere que usted siga una dieta de alimentos seguros, de todos modos puede comer muchos alimentos saludables para el corazón, como granos integrales (por ejemplo, arroz integral y pan de trigo integral), legumbres (por ejemplo, lentejas y frijoles) y la mayoría de las frutas y verduras bien lavadas. Para obtener más información, lea el recurso *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) o pida hablar con un dietista.

Hacer ejercicio con regularidad

Hacer ejercicios con regularidad también puede ayudarle a hacer frente a los problemas que causan el síndrome metabólico. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre hacer ejercicios después del trasplante. Esto es especialmente importante si tiene entumecimiento en los pies, osteoporosis o si le aparecen moretones con facilidad. Un fisioterapeuta le puede enseñar ejercicios que son seguros para que haga si tiene preocupaciones

sobre comenzar una rutina de ejercicios.

Más información

Para obtener más información sobre cómo prevenir o hacer frente a los problemas relacionados con el síndrome metabólico, mire los siguientes vídeos. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su proveedor de cuidados de la salud o dietista.

El siguiente video explica qué puede hacer para hacer frente a la obesidad abdominal (grasa en el abdomen) después de su trasplante de células madre alogénicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=VqTZM4MOqak>

El siguiente video explica qué puede hacer para controlar su presión arterial después de un trasplante de células madre alogénicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=19o01UsDLU0>

El siguiente video explica qué puede hacer para controlar la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) después de un trasplante de células madre alogénicas.

https://www.youtube.com/watch?v=U_4RuMEzuxQ

El siguiente video explica qué puede hacer para controlar

el colesterol después de un trasplante de células madre alogénicas.



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-your-cholesterol-after-allogeneic-stem-cell-transplant para ver este video.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Metabolic Syndrome After Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on August 26, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center