



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Conversación con un profesional de la salud sobre el síndrome CKM

(Síndrome cardiovascular-renal-metabólico)

Utiliza las 3 C: Conecta. Comprueba. Configura.

La salud cardiovascular-renal-metabólica (salud CKM) explica cómo se relacionan el corazón, los riñones y el sistema metabólico (cómo el cuerpo crea, almacena y utiliza la energía).

Estos sistemas influyen entre sí. Los cambios en uno de estos pueden generar tensión en los demás.

Con el tiempo, una mala salud CKM puede derivar en el síndrome CKM, que a menudo se desarrolla lentamente y puede no causar síntomas al principio.

Por qué son importantes estas conversaciones:

Iniciar la conversación pronto puede ayudar a lo siguiente:

- Prevenir el daño de órganos;
 - Corazón
 - Vasos sanguíneos
 - Riñones
 - Páncreas
 - Hígado
 - Tejido graso
- Proteger la función renal

- Mejorar la salud metabólica (cómo el cuerpo crea, almacena y utiliza la energía)
- Reducir los eventos de emergencia (como ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral, o insuficiencia renal)
- Evolución lenta del síndrome CKM (lo que significa que los factores de riesgo tempranos se acumulan y empiezan a afectar al corazón, los riñones y el metabolismo al mismo tiempo, en lugar de permanecer separados o leves).
- Mejorar la salud a largo plazo

LAS 3 C PUEDEN AYUDAR A ORIENTAR LA CONVERSACIÓN

CONECTAR



Conectar sistemas y afecciones

Muchas personas piensan que los problemas de salud son independientes:

“Solo tengo la presión arterial alta”.

“Mi nivel de azúcar en la sangre solo está un poco alto”.

“Mis riñones están bien”.

La salud CKM significa que estas afecciones están conectadas.

Cómo iniciar la conversación

Preguntas que se deben realizar:

“¿Cómo están conectados el corazón, los riñones y el azúcar en la sangre?”

“¿Estas afecciones influyen entre sí?”

“¿Hay un panorama más amplio que debería entender?”

Por qué es importante:

Comprender esta relación permite definir con mayor claridad los planes de prevención y tratamiento.

Transforma la atención médica de tratar un problema a la vez a cuidar el cuerpo completo.

COMPROBAR



Comprobar el riesgo y la etapa actual

El síndrome CKM se presenta en etapas.

Las primeras etapas pueden no causar síntomas y puede que te sientas bien.

Las etapas posteriores pueden incluir afecciones de salud más graves y daños en los órganos.

Las cifras importantes pueden incluir las que se indican a continuación:

- Presión arterial
- Lípidos (colesterol y triglicéridos)
- A1C (control de azúcar en sangre medio)
- Tasa estimada de filtración glomerular (TFGe)
- Relación albúmina/creatinina en orina (UACR, por sus siglas en inglés)
- Índice de masa corporal (IMC, peso en relación con tu altura) y tamaño de la cintura

Preguntas que se deben realizar

“¿En qué etapa del síndrome CKM estoy?”

“¿Son mis números estables, están mejorando o empeorando?”

¿Cuáles deberían ser mis números objetivo?

“¿Qué significa esto para mi salud futura?”

“¿Cómo controlo mi salud CKM?”

Por qué es importante:

Una información clara facilita la comprensión del riesgo.

Cuando se realiza un seguimiento de los números a lo largo del tiempo, te das cuenta de que es necesario realizar cambios en tu atención médica.

Los cambios tempranos pueden prevenir complicaciones posteriores.

CONFIGURA



Configura un plan de cuidados de salud con tu equipo de profesionales de atención médica

El síndrome CKM es tratable y, a veces, incluso reversible.

Los cambios en el estilo de vida, los medicamentos y la atención médica en equipo pueden ralentizar o incluso mejorar el riesgo.

El mejor plan coincide con lo siguiente:

- Lo que es lo más importante para usted y su profesional de la salud en su salud actual
- Principales factores de riesgo
- Objetivos personales
- Rutinas y hábitos diarios
- Acceso financiero o sanitario
- Construye cambios en su salud basados en las cosas que le gusta hacer

Preguntas para orientar la planificación

“¿Qué cambio supondría la mayor diferencia en este momento?”

“¿Qué debo hacer primero?”

“¿Qué opciones están disponibles?”

“¿Hay medicamentos que protejan más de un sistema?”



Por qué es importante:

Los planes funcionan mejor cuando se adaptan a la vida real.

La toma de decisiones compartida aumenta el seguimiento y la confianza.

Cómo aprovechar al máximo las citas

Antes de la consulta:

- Escribe las preguntas
- Lleva la lista de medicamentos
- Recopila resultados recientes de análisis de sangre o lecturas del monitor en el hogar
- Trae a alguien contigo o llámalo si te resulta útil contar con otra persona que escuche

Durante la consulta:

- Haz preguntas y solicita explicaciones, luego anota las respuestas para revisarlas más tarde
- Solicita una aclaración si algo no está claro
- Revisa las metas en conjunto

Después de la consulta, debes comprender lo siguiente:

- Siguiendo los pasos
- Un plan de seguimiento
- Qué números rastrear y cómo rastrearlos

Inicio de conversación de 20 segundos

Conectar:

"¿Cómo influyen mi corazón, mis riñones y mi salud metabólica entre sí?"

Comprobar:

"¿En qué etapa del síndrome CKM estoy y qué significan mis números?"

Configurar:

"¿Qué cambio supondría la mayor diferencia en este momento?"

La salud CKM no es solo una parte de tu salud. Se trata de cómo funcionan los sistemas en conjunto. Las conversaciones claras ayudan a hacer posible la prevención.



**CONECTA
LOS SISTEMAS**



**COMPRUEBA
TUS NÚMEROS**



**CONFIGURA
UN PLAN**

Estos pasos hacen que la atención CKM sea comprensible y accionable.

heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés)

La Iniciativa de Salud Cardiovascular-Renal-Metabólica de la American Heart Association es posible gracias a los patrocinadores fundadores Novo Nordisk y Boehringer Ingelheim, que apoyan a Novartis Pharmaceuticals Corporation y Bayer.

PATROCINADORES FUNDADORES



PATROCINADORES DE APOYO

