

# Síndrome cardiovascular-renal metabólico

## ¿Qué es el síndrome cardiovascular-renal metabólico (CKM)?

El síndrome CKM es un término relativamente nuevo para una condición médica que ocurre como resultado de tener (o de estar en riesgo de tener) algunos o todos los siguientes problemas de salud:



- Enfermedad cardiovascular, también conocida como "enfermedades cardíacas"
  - » Incluye insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, enfermedad de las arterias coronarias, accidente cerebrovascular o enfermedad arterial periférica.



- Enfermedad renal



- Factores de riesgo metabólicos
  - » Estos incluyen presión arterial alta, niveles altos de colesterol o triglicéridos, prediabetes, diabetes tipo 2, antecedentes de tabaquismo, sobrepeso u obesidad.

Tener síndrome CKM aumenta el riesgo de que una persona sufra eventos perjudiciales para la salud, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o incluso la muerte. La identificación temprana del síndrome CKM es importante para retrasar el avance general de la enfermedad, proteger órganos como los riñones y el corazón, y prevenir resultados perjudiciales para la salud.

## ¿Por qué mi médico no ha mencionado el síndrome CKM?

Aunque los médicos saben desde hace algún tiempo que tener múltiples condiciones, como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad renal y enfermedades cardíacas, puede desencadenar resultados perjudiciales para la salud, el síndrome cardiovascular-renal metabólico (cardiovascular-kidney metabolic, CKM) es un término nuevo. Muchos adultos en los Estados Unidos tienen el síndrome CKM y no lo saben.

## ¿Quiénes están en riesgo de padecer el síndrome CKM?

Tener los problemas de salud mencionados anteriormente aumenta el riesgo de que una persona tenga el síndrome CKM. Datos:

- En los Estados Unidos, aproximadamente 9 de cada 10 adultos y alrededor de 8 de cada 10 adultos jóvenes (de 20 a 44 años) tienen síndrome CKM (etapa 1 o superior).
- Los adultos de 65 años o más son quienes tienen más tendencia a padecer el síndrome CKM avanzado (etapas 3 o 4).
- Es posible que muchas personas no noten los síntomas del síndrome CKM hasta la etapa 4.

## ¿Cómo se maneja el síndrome CKM?

Etapas del síndrome CKM	¿Qué signos y síntomas podría tener?	¿Qué puedo hacer para evitar el avance del síndrome CKM?	¿Qué podría recomendarme mi médico?
<b>Etapa 0:</b> sin factores de riesgo para el síndrome CKM	Ninguno. Tiene un peso saludable y no tiene problemas de salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si aún no lo hace, consuma alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos integrales, frijoles, frutos secos, semillas y proteínas animales magras o de origen vegetal.</li> <li>• Manténgase activo. Trate de hacer 30 minutos de ejercicio todos los días.</li> <li>• Priorice el sueño saludable.</li> <li>• Evite fumar y limite el consumo de alcohol.</li> </ul>	No se requiere tratamiento. ¡Siga así!
<b>Etapa 1:</b> el exceso de grasa corporal es el primer signo del síndrome CKM	Puede tener sobrepeso, obesidad o tal vez le hayan dicho que tiene prediabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte las pautas para la etapa 0.</li> <li>• Trabaje con un dietista registrado o con su médico para elaborar un plan para perder peso o manejar la prediabetes.</li> <li>• Visite a su médico regularmente.</li> </ul>	<p>Su médico puede comentarle sobre los cambios en el estilo de vida que pueden ayudarlo con la pérdida de peso o la prediabetes.</p> <p>Si no ha tenido éxito por su cuenta, los medicamentos o incluso las cirugías pueden ayudar con la pérdida de peso o la prediabetes.</p>

Etapas del síndrome CKM	¿Qué signos y síntomas podría tener?	¿Qué puedo hacer para evitar el avance del síndrome CKM?	¿Qué podría recomendarme mi médico?
<p><b>Etapa 2:</b> el síndrome CKM comienza a afectar la salud en general.</p>	<p>Puede tener presión arterial alta, niveles altos de colesterol o triglicéridos, diabetes tipo 2 o enfermedad renal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulte las pautas para las etapas 0 y 1.</li> <li>• Mantenga sus niveles de presión arterial, glucosa en la sangre, colesterol y triglicéridos dentro del rango objetivo.</li> <li>• Aprenda a registrar en casa sus niveles de presión arterial o de glucosa en la sangre y revise estos valores con su médico.</li> <li>• Tome todos los medicamentos según las indicaciones.</li> <li>• Asista a todas las citas con su médico.</li> </ul>	<p>Además de las pautas para la etapa 1, su médico puede recomendarle medicamentos para controlar la presión arterial, los niveles de colesterol o triglicéridos, o la glucosa en la sangre, o medicamentos para retrasar el avance de la enfermedad renal.</p>
<p><b>Etapa 3:</b> el síndrome CKM comienza a afectar los vasos sanguíneos del corazón y del cuerpo</p>	<p>Se empiezan a engrosar los vasos sanguíneos del corazón y del cuerpo. Es posible que tenga una enfermedad renal avanzada o un alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años.</p>	<p>Consulte las pautas para las etapas 0, 1 y 2.</p>	<p>Además de las pautas para las etapas 1 y 2, su médico revisará sus medicamentos para asegurarse de que esté en un régimen para reducir su riesgo de resultados perjudiciales para la salud, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal.</p>
<p><b>Etapa 4:</b> el síndrome CKM afecta los vasos sanguíneos del corazón y del cuerpo</p>	<p>Su médico le ha diagnosticado insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular o enfermedad arterial periférica. También puede tener enfermedad renal avanzada o insuficiencia renal.</p>	<p>Consulte las pautas para las etapas 0, 1, 2 y 3.</p>	<p>Consulte las pautas para las etapas 1, 2 y 3.</p> <p>Los medicamentos juegan un papel clave en el manejo del síndrome CKM. El objetivo principal de estos tratamientos es mejorar su salud.</p>

## Próximos pasos

Si cree que puede tener el síndrome CKM, hable con su médico.

Si tiene sobrepeso u obesidad y le interesa perder peso, consulte a su médico acerca de:

- Un régimen de ejercicio adecuado para usted.
- Ver a un dietista registrado para que lo ayude a bajar de peso.
- Cualquier medicamento o procedimiento que lo mantenga saludable y lo ayude a perder peso.



Adoptar un enfoque proactivo para el síndrome CKM lo ayudará a mantenerse saludable a largo plazo. Healthmap Solutions sabe que muchos de los cambios anteriores no son fáciles, pero son posibles. Comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para solicitar ayuda con estos objetivos. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

healthmap™

1-800-481-0474 (TTY: 711) | [healthmapsolutions.com/patient-resources](https://healthmapsolutions.com/patient-resources)

### REFERENCIAS

Ndumele et al, "Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association" (Salud cardiovascular-renal metabólica: consejo presidencial de la Asociación Americana del Corazón) *Circulation*. 2023.

Aggarwal R et al, "Prevalence of Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome Stages in US Adults, 2011-2020" (Prevalencia de las etapas del síndrome cardiovascular-renal metabólico en adultos estadounidenses, 2011-2020) *JAMA*. 2024.