American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™

Tu lista de verificación de salud C-K-M

Comprensión de tu salud cardíaca, renal y metabólica

El cuerpo trabaja como un sistema. CKM, por sus siglas en inglés, significa:

C: cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos)

K: renal (filtra los desechos del cuerpo)

M: metabólica (cómo el cuerpo genera, almacena y utiliza la energía)

Cuando uno está estresado, los demás también se ven afectados. Utiliza esta lista de verificación para comprender tu estado de salud y hablar con tu equipo de cuidados de salud.

Utiliza esta lista de verificación para comprender tu estado de salud y hablar con tu equipo de cuidados de salud.

C — Cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos)

- ☐ Conozco mis cifras de presión arterial.
- ☐ Conozco mi objetivo personal de presión arterial.
- ☐ Sé qué medicamentos debo tomar para mi corazón.
- ☐ Sé si tengo antecedentes familiares de enfermedades cardiacas o ataques o derrames cerebrales.
- ☐ Sé con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial.
- ☐ Entiendo cómo la presión arterial alta afecta mi corazón y mis riñones.

PREGUNTAS PARA MI EQUIPO DE CUIDADOS DE SALUD:

"¿Necesito hacer algún cambio en mi estilo de vida para mejorar mi salud cardíaca actual?"

"¿Necesito hacer algún cambio en los medicamentos para favorecer mi salud cardíaca?"

K Riñones

- ☐ Me hicieron un análisis de sangre llamado tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) para evaluar mi función renal.
- ☐ Me hicieron una prueba de la relación albúmina-creatinina en orina (UACR, por sus siglas en inglés) para detectar proteínas.
- ☐ Entiendo lo que significan mis cifras de salud renal.
- ☐ Sé si mis riñones funcionan con normalidad.
- ☐ Sé qué medicamentos debo tomar para mis riñones.
- ☐ Sé si tengo antecedentes familiares de enfermedad renal.
- ☐ Sé con qué frecuencia debo revisar mis cifras renales.
- ☐ Sé qué puedo hacer para proteger mis riñones.
- ☐ Entiendo cómo se relacionan la salud cardíaca y la salud de los riñones.

PREGUNTAS PARA MI EQUIPO DE CUIDADOS DE SALUD:

"¿Mis riñones están en riesgo?

M Salud metabólica
(cómo el cuerpo genera, almacena y utiliza la energía)

- ☐ Sé mi nivel actual de HbA1c (o azúcar en la sangre).
- ☐ Sé cual es mi índice de masa corporal (IMC).
- ☐ Sé mis cifras de colesterol y triglicéridos.
- ☐ Sé si tengo diabetes o prediabetes.
- ☐ Sé cuáles son mis objetivos personales de HbA1c, azúcar en sangre, IMC, circunferencia de la cintura y colesterol o triglicéridos.
- ☐ Sé si mi IMC y la circunferencia de la cintura están dentro de un rango saludable.
- ☐ Sé qué medicamentos debo tomar para favorecer mi salud metabólica (peso corporal, azúcar en la sangre, colesterol y triglicéridos).
- ☐ Sé si tengo antecedentes familiares de diabetes, colesterol y triglicéridos anormales u obesidad.
- ☐ Sé con qué frecuencia debo revisar mi HbA1c o mi nivel de azúcar en la sangre.
- ☐ Sé con qué frecuencia debo revisar mi IMC y la circunferencia de la cintura.
- ☐ Sé con qué frecuencia debo revisar mis lípidos (colesterol y triglicéridos).
- ☐ Entiendo que el aumento o la pérdida de peso puede afectar los niveles de azúcar en la sangre, la función cardíaca y la función renal.
- ☐ Sé cómo elegir alimentos más saludables e incorporar más actividad a mi rutina diaria.

Preguntas para mi equipo de cuidados de salud:

"¿Cómo afecta el azúcar en la sangre o el peso a mi salud CKM?"

Mis siguientes pasos

Algo importante en lo que tengo que centrarme ahora mismo es:

_____

Un cambio que me siento listo para hacer hoy es:

_____

Un cambio que me siento listo para hacer este año es:

_____

Mi equipo de cuidados de salud incluye a las siguientes personas (lista de nombres):

_____

_____

Mi próxima cita de seguimiento es:

_____

_____

RECUERDA:

- **Tu corazón, tus riñones y tu salud metabólica funcionan en conjunto.**
- **Pequeños pasos saludables pueden proteger a los tres.**
- **Habla con tu equipo de cuidados de salud. Haz preguntas. Conoce tus cifras.**
- **Obtén más información en heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés).**

CKM

heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés)

La iniciativa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative de la American Heart Association es posible gracias a los patrocinadores fundadores Novo Nordisk y Boehringer Ingelheim, y a los patrocinadores de apoyo Novartis Pharmaceuticals Corporation y Bayer.

PATROCINADORES FUNDADORES

novo nordisk®

Boehringer Ingelheim

PATROCINADORES DE APOYO

NOVARTIS

BAYER

© 2026 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. 5/26 WF1443152