



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Salud cardiovascular-renal-metabólica (salud CKM) Juego de asociación de pruebas

Conoce las pruebas que te ayudan a revisar tu salud cardiovascular (del corazón), renal y metabólica (la forma en que tu cuerpo genera, almacena y utiliza la energía).

Tu sistema cardiovascular (C), renal (K) y metabólico (M) trabajan juntos. Estas sencillas pruebas pueden darte pistas sobre tu salud cardiovascular-renal-metabólica (CKM, por sus siglas en inglés) y sobre en qué podrías centrarte a continuación.

Para jugar, traza con una línea cada elemento con su coincidencia en cada columna:
Nombre de la prueba → Qué sistema revisa → Por qué es importante

Nombre de la prueba

1. Presión arterial
2. HbA1c (también llamada hemoglobina A1c o solo A1c)
3. Niveles de glucemia en ayunas (azúcar)
4. Tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)
5. Relación albúmina-creatinina en orina (UACR, por sus siglas en inglés)
6. Perfil lipídico (colesterol y triglicéridos)
7. Índice de masa corporal (IMC)
8. Circunferencia de la cintura

Qué revisa

- A. La capacidad de tus riñones para filtrar los desechos de la sangre
- B. Control promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses
- C. La fuerza que ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos
- D. Niveles de grasa en la sangre
- E. Pérdida de proteínas en la orina
- F. Peso corporal comparado con la estatura
- G. Contorno abdominal para evaluar el tamaño corporal
- H. Cantidad de azúcar en la sangre en el momento de la prueba

Por qué es importante para la salud/atención CKM

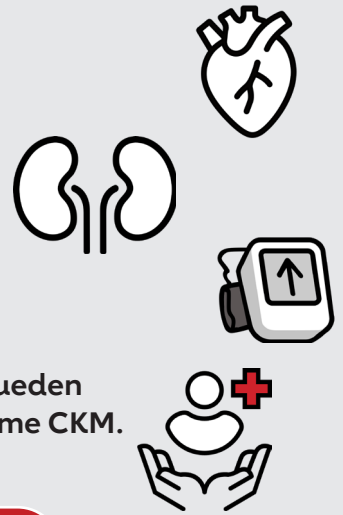
- I. La presión alta que puede dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones
- J. Ayuda a identificar patrones de azúcar en la sangre a largo plazo y muestra riesgo de afecciones como la diabetes tipo 2, que puede dañar el corazón y los riñones con el tiempo
- K. Muestra daño renal temprano y ayuda a evaluar el riesgo para la salud cardíaca (incluso cuando te sientes bien)
- L. Ayuda a evaluar la salud metabólica y el riesgo de enfermedades cardíacas
- M. Indica el nivel de la función renal (saludable, en riesgo o enfermedad renal)
- N. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, renales y metabólicas
- O. Las medidas de cintura más altas están relacionadas con un mayor riesgo para la salud, especialmente para la salud cardíaca
- P. Puede ayudar a detectar problemas inmediatos con los niveles de azúcar en la sangre y evaluar la salud metabólica y el riesgo de diabetes tipo 2





Ronda adicional: ¿Verdadero o falso?

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> VERDADERO | <input type="checkbox"/> FALSO | La salud CKM solo afecta a un órgano. |
| <input type="checkbox"/> VERDADERO | <input type="checkbox"/> FALSO | La enfermedad renal siempre presenta síntomas. |
| <input type="checkbox"/> VERDADERO | <input type="checkbox"/> FALSO | Bajar la presión arterial puede ayudar a proteger la salud renal. |
| <input type="checkbox"/> VERDADERO | <input type="checkbox"/> FALSO | Pequeños cambios en el estilo de vida pueden ayudar a frenar la progresión del síndrome CKM. |



Saber qué pruebas controlan tu salud en relación con la salud CKM puede ayudarte a lo siguiente:

- Entender tu riesgo de padecer el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM)
- Prevenir que el riesgo aumente
- Proteger tu corazón, tus riñones y tu sistema metabólico

Habla hoy mismo con tu equipo de cuidados de salud sobre cómo revisar tu estado de salud CKM.



Para obtener más información, visita:

heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés)

Respuestas

Juego de asociación:

- 1 → C → I
- 2 → B → J
- 3 → H → P
- 4 → A → M
- 5 → E → K
- 6 → D → L
- 7 → F → N
- 8 → G → O

Verdadero o falso:

Falso, falso, verdadero, verdadero

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



PATROCINADORES DE APOYO

