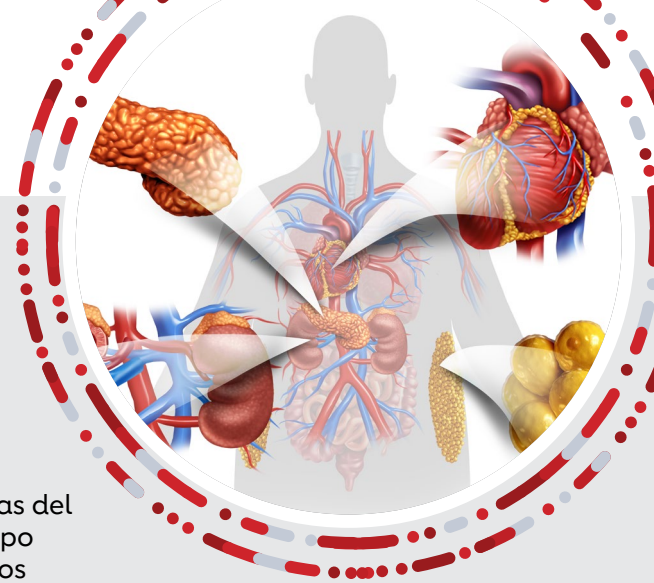




MITOS Y REALIDADES: El cuerpo es un sistema interconectado

Síndrome cardiovascular-renal-metabólico (CKM)

El síndrome CKM es una afección de salud en la que los problemas del corazón, los riñones y el metabolismo (la forma en la que el cuerpo utiliza la energía) están estrechamente relacionados entre sí. Estos problemas suelen ocurrir juntos y pueden empeorar con el tiempo.



CÓMO JUGAR:

Lee cada afirmación. Decide si es un mito o una realidad; luego, lee la explicación para aprender más sobre cómo se interconectan los sistemas en el cuerpo.

☒ MITO ☐ REALIDAD

1

La salud del corazón no tiene nada que ver con la salud de los riñones.

☐ MITO ☐ REALIDAD

2

El síndrome CKM solo se presenta en personas con diabetes.

☐ MITO ☐ REALIDAD

3

Mi estilo de vida no puede afectar mi función renal.

☐ MITO ☐ REALIDAD

4

El síndrome CKM es una sola afección, pero involucra muchos sistemas en el cuerpo.

☐ MITO ☐ REALIDAD

5

Es posible sentirse bien incluso si aparece el síndrome CKM.

☐ MITO ☐ REALIDAD

6

Mejorar un aspecto de la salud no beneficia los demás aspectos.

☐ MITO ☐ REALIDAD

7

El síndrome CKM solo afecta a los adultos mayores.

☐ MITO ☐ REALIDAD

8

La salud mental y el estrés no tienen ningún efecto en la salud cardíaca ni renal.

☐ MITO ☐ REALIDAD

9

El síndrome CKM se puede controlar con las herramientas y el apoyo adecuados.

☐ MITO ☐ REALIDAD

RESPUESTAS SOBRE LOS MITOS Y REALIDADES



- 1**  **MITO:**
El corazón y los riñones trabajan en conjunto para mantener el equilibrio de líquidos, electrolitos y la presión arterial en el cuerpo. Cuando uno no funciona con normalidad, el otro puede verse afectado. Por ejemplo, la presión arterial alta puede dañar tanto el corazón como los riñones con el paso del tiempo.
- 2**  **MITO:**
Aunque la diabetes es un factor de riesgo para presentar el síndrome CKM, también puede afectar a personas con enfermedades cardíacas (por ejemplo, insuficiencia cardíaca o presión arterial alta), enfermedad renal o factores de riesgo metabólicos, como obesidad, niveles elevados de glucemia (azúcar en sangre) o niveles elevados de colesterol.
- 3**  **MITO:**
La nutrición, la actividad física, la hidratación e incluso los hábitos de sueño afectan la salud renal. No controlar los niveles altos de azúcar en sangre o de presión arterial puede dañar los riñones de forma silenciosa con el tiempo.
- 4**  **REALIDAD:**
El síndrome CKM afecta muchos sistemas en el cuerpo, como el sistema cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) y el sistema metabólico (azúcar en sangre, colesterol y regulación del peso) y también los riñones. El síndrome CKM refleja cómo los problemas relacionados con cualquiera de esos sistemas están todos conectados y, a menudo, empeoran al mismo tiempo.
- 5**  **REALIDAD:**
El síndrome CKM puede comenzar de forma silenciosa. Las personas pueden sentirse perfectamente bien porque no registran los síntomas de inmediato. Es por eso que son tan importantes los chequeos de rutina, que incluyen controles de la presión arterial, pruebas de colesterol, determinación del índice de masa corporal (IMC), medición de la circunferencia de la cintura, pruebas de la función renal y pruebas de A1C.
- 6**  **MITO:**
Mejorar un aspecto de la salud, como reducir la presión arterial, llevar una alimentación más saludable o mantenerse activo, puede favorecer la salud cardiovascular, renal y metabólica. ¡Todo está conectado!
- 7**  **MITO:**
Si bien el riesgo aumenta con la edad, el síndrome CKM puede presentarse en adultos más jóvenes, especialmente en aquellos con afecciones como presión arterial alta, sobrepeso o niveles alterados de colesterol.
- 8**  **MITO:**
El estrés crónico, la depresión y la ansiedad pueden afectar en gran medida la salud cardíaca y renal. Esto puede elevar la presión arterial, alterar el sueño, aumentar la inflamación e incluso cambiar la forma en que el cuerpo utiliza la insulina, lo que aumenta el riesgo de padecer el síndrome CKM.
- 9**  **REALIDAD:**
El poder de controlar el riesgo de tener el síndrome CKM está en tus manos. Con el plan de atención adecuado, en el que pueden incluirse medicamentos, cambios en el estilo de vida e información útil, muchas personas pueden retrasar o incluso revertir los efectos del síndrome CKM.

El cuerpo trabaja en equipo. Cuando una parte tiene problemas, es posible que otras se vean afectadas. Si te ocupas de un sistema, verás cómo mejora tu salud general. Por eso es tan importante comprender el síndrome CKM.

Obtén más información en heart.org/myCKMhealth (sitio web en inglés)

PATROCINADORES FUNDADORES



PATROCINADORES DE APOYO

