



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	Qué revisa	Por qué es importante para la salud/atención CKM
1. Presión arterial	A. La capacidad de tus riñones para filtrar los desechos de la sangre	I. La presión alta que puede dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones
2. HbA1c (también llamada hemoglobina A1c o solo A1c)	B. Control promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses	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
3. Niveles de glucemia en ayunas (azúcar)	C. La fuerza que ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos	K. Muestra daño renal temprano y ayuda a evaluar el riesgo para la salud cardíaca (incluso cuando te sientes bien)
4. Tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)	D. Niveles de grasa en la sangre	L. Ayuda a evaluar la salud metabólica y el riesgo de enfermedades cardíacas
5. Relación albúmina-creatinina en orina (UACR, por sus siglas en inglés)	E. Pérdida de proteínas en la orina	M. Indica el nivel de la función renal (saludable, en riesgo o enfermedad renal)
6. Perfil lipídico (colesterol y triglicéridos)	F. Peso corporal comparado con la estatura	N. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, renales y metabólicas
7. Índice de masa corporal (IMC)	G. Contorno abdominal para evaluar el tamaño corporal	O. Las medidas de cintura más altas están relacionadas con un mayor riesgo para la salud, especialmente para la salud cardíaca
8. Circunferencia de la cintura	H. Cantidad de azúcar en la sangre en el momento de la prueba	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



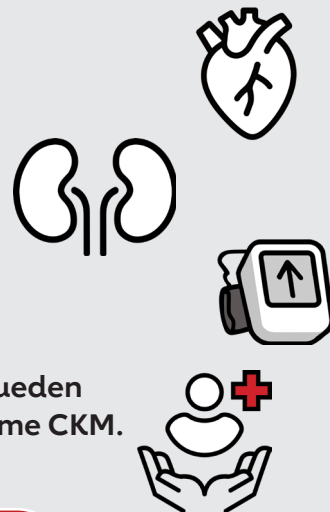


American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

Ronda adicional: ¿Verdadero o falso?

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--|
| ☐ VERDADERO | ☐ FALSO | La salud CKM solo afecta a un órgano. |
| ☐ VERDADERO | ☐ FALSO | La enfermedad renal siempre presenta síntomas. |
| ☐ VERDADERO | ☐ FALSO | Bajar la presión arterial puede ayudar a proteger la salud renal. |
| ☐ VERDADERO | ☐ 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

