



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic  
Health Initiative™

# Hábitos diarios que protegen la salud CKM

## (Salud cardiovascular-renal-metabólica)

**Una guía para proteger el corazón, los riñones y el sistema metabólico (cómo el cuerpo produce, almacena y utiliza la energía)**

La salud cardíaca, la salud renal y la salud metabólica están estrechamente relacionadas, y en conjunto se conocen como salud cardiovascular-renal-metabólica (salud CKM, por sus siglas en inglés). Los problemas en una de estas áreas pueden afectar a las demás.



## Los pasos de Life's Essential 8™ mejoran la salud CKM

**Life's Essential 8** de la American Heart Association es una lista de pasos saludables que pueden mejorar la salud general. Conocer Life's Essential 8 te ayuda a comprender los hábitos y las medidas de salud clave que determinan directamente tu riesgo de problemas de salud CKM con el tiempo.

Con el tiempo, una salud CKM deficiente puede progresar hasta convertirse en el síndrome CKM, lo que significa que los factores de riesgo tempranos pueden acumularse y afectar al corazón, los riñones y el sistema metabólico de forma conjunta, en vez de **por separado**.

**Trabajar en estas 8 acciones saludables puede ayudar a lo siguiente:**

- Disminuir el estrés en el corazón
- Proteger los riñones
- Mejorar la glucemia (azúcar), la presión arterial, el peso corporal, el colesterol y el control de triglicéridos
- Disminuir el riesgo de ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral e insuficiencia renal
- Ralentizar o prevenir la progresión del síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM)

**Una mejora en tan solo un área puede ayudar a las demás.**



### Mejora de la alimentación

**Los alimentos más saludables pueden ayudar a que la presión arterial, el azúcar en la sangre, el colesterol y los triglicéridos se mantengan en rangos saludables. Esto beneficia a tu corazón, riñones y sistema metabólico.**

- ✓ Más verduras y frutas
- ✓ Cereales integrales (como avena, arroz integral, quinoa)
- ✓ Proteínas de origen vegetal (como frijoles, legumbres y frutos secos)
- ✓ Proteínas magras de origen animal (como carne de ave sin piel, mariscos, productos lácteos bajos en grasa)
- ✓ Reducción de los alimentos salados y grasos
- ✓ Mantenerse hidratado Bebe agua a lo largo del día
- ✓ Disminución de los azúcares añadidos

Los alimentos más saludables pueden ayudar a que tu presión arterial, azúcar en la sangre, colesterol y triglicéridos estén en rangos saludables. Esto beneficia a tu corazón, riñones y sistema metabólico.



### Más actividad física

Los adultos deben hacer 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.

**Los ejercicios moderados incluyen los siguientes:**

- ✓ Caminata
- ✓ Trabajos de jardinería
- ✓ Baile

**Los ejercicios vigorosos incluyen los siguientes:**

- ✓ Correr
- ✓ Nadar
- ✓ Andar en bicicleta

El movimiento puede ayudar a reducir y controlar la presión arterial, mantener un peso más saludable y mejorar el control del azúcar en la sangre. Pequeñas cantidades de actividad pueden proporcionar beneficios significativos.

## Los pasos de Life's Essential 8 mejoran la salud CKM (continuación)



### Abandono del tabaco (o no inicia su consumo)

**El consumo de tabaco, incluido el vapeo y otros productos de nicotina, puede causar lo siguiente:**

- Daño en los vasos sanguíneos
- Aumento de la presión arterial
- Aumento del riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral

Los programas de apoyo y los medicamentos pueden ayudarte a dejar de fumar. Un sistema de compañerismo o un programa de apoyo pueden ayudar a superar algunos de los problemas más comunes cuando dejas de fumar. Llama hoy mismo al 1-800-QuitNow (784-8669). Es un servicio telefónico gratuito que ayuda a las personas a dejar de fumar.



### Mantén un patrón de sueño saludable

Los adultos deben intentar dormir entre 7 y 9 horas por noche.

**Un sueño deficiente puede aumentar el riesgo de lo siguiente:**

- Presión arterial alta
  - Niveles altos de glucemia (azúcar)
  - Colesterol alto
  - Aumento de peso
  - Enfermedades cardíacas
- Dormir bien le permite al cuerpo recuperarse y recargar energías.

## Conoce las cifras saludables

Estas cuatro cifras son clave para la salud CKM.



### Control de la presión arterial

**La presión arterial alta puede causar lo siguiente:**

- Aumenta el esfuerzo del corazón
- Aumenta el daño renal

Pregúntale a tu equipo de cuidados de salud sobre de un objetivo de presión arterial. Comprende cómo los cambios en el comportamiento, sueño, nutrición, actividad física, etc., pueden ayudarte a alcanzar tu objetivo.

Toma los medicamentos según lo recetado por tu equipo de profesionales de cuidados de salud.



### Control del colesterol

**Los niveles altos de colesterol "malo" (LDL) y los niveles bajos de colesterol "bueno" (HDL) pueden causar lo siguiente:**

- Obstrucción de los vasos sanguíneos
- Aumento del riesgo de ataque cardíaco y ataque o derrame cerebral. Los niveles saludables de colesterol permiten que la sangre fluya al corazón y los riñones y ayudan a mantener tu salud metabólica general.



### Control de la glucemia (Azúcar en la sangre)

**Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar lo siguiente:**

- Daño en los riñones
- Lesión de los vasos sanguíneos
- Daño en los ojos
- Aumento del riesgo de enfermedades cardíacas y de ataque o derrame cerebral
- Daño en los nervios

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral o una enfermedad renal.



### Control del peso

**El exceso de peso está asociado a lo siguiente:**

- Presión arterial alta
- Niveles altos de azúcar en la sangre
- Salud deficiente del hígado
- Esfuerzo en el corazón y los riñones

Lograr y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios y ayuda a reducir el riesgo de padecer el síndrome CKM.

## Cómo funcionan los 8 juntos

Las mejoras en un área suelen contribuir a que mejoren las demás.

### Pequeños cambios = grandes resultados



No es necesario que todo cambie a la vez.

Comienza con un cambio de estilo de vida saludable o un objetivo personal de salud:

- Agrega una verdura a, al menos, una comida al día; prueba una nueva cada semana
- Camina por 10 minutos
- Comienza a controlar tu presión arterial
- Acuéstate 30 minutos más temprano
- Deja de consumir nicotina

Un hábito saludable favorece a todo el cuerpo y los tres sistemas.



Cuando estos 8 elementos esenciales se encuentran dentro de unos niveles saludables, ayudan a prevenir la aparición y la progresión del síndrome CKM y favorecen un envejecimiento más saludable del corazón, los riñones y el sistema metabólico.



Obtén más información sobre tu salud CKM en [heart.org/myckmhealth](http://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.

