



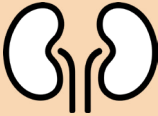
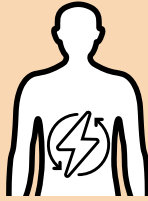
# Información sobre el peso y su conexión con la salud cardiovascular-renal-metabólica

## El peso es más que un número en una balanza.

Puede ser un signo de cómo los sistemas del cuerpo están funcionando juntos. Mantener un peso saludable puede ayudar a proteger el corazón, los riñones y la salud metabólica (cómo el cuerpo produce, almacena y utiliza la energía).

**Juntos, estos sistemas conforman lo que se llama salud cardiovascular-renal-metabólica (CKM, por sus siglas en inglés).**

## Cómo el sobrepeso afecta a tu cuerpo

|  <b>SALUD<br/>CARDIOVASCULAR<br/>(CORAZÓN Y VASOS<br/>SANGUÍNEOS)</b>                                                                                                      |  <b>SALUD RENAL</b>                                                                                           |  <b>SALUD<br/>METABÓLICA</b>                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El sobrepeso puede hacer que el corazón se esfuerce más y dañar los vasos sanguíneos.                                                                                                                                                                         | Los riñones filtran los desechos y el exceso de líquido de la sangre.                                                                                                                            | El sobrepeso puede afectar la forma en que tu cuerpo almacena y utiliza la energía.                                                                                       |
| <b>Esto puede derivar en lo siguiente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presión arterial alta</li><li>• Enfermedades cardíacas</li><li>• Ataque o derrame cerebral</li><li>• Enfermedad arterial periférica (flujo sanguíneo deficiente)</li></ul> | <b>El sobrepeso puede generar lo siguiente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Disminución de la función renal</li><li>• Aumento del riesgo de enfermedad renal crónica (ERC)</li></ul> | <b>Esto puede aumentar el riesgo de lo siguiente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diabetes tipo 2</li><li>• Niveles anormales de colesterol/lípidos</li></ul> |
| Estas afecciones suelen aparecer juntas porque tienen causas similares.                                                                                                                                                                                       | Por lo general, el sobrepeso, las enfermedades cardíacas, la diabetes y los problemas renales se presentan juntos porque comparten factores de riesgo similares.                                 | A menudo, el sobrepeso lleva a problemas metabólicos (como la diabetes), lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y renales.                                    |

# Peso y salud cardiovascular-renal-metabólica (salud CKM)



Debido a que el corazón, los riñones y el sistema metabólico están estrechamente conectados, se deben cuidar juntos. El sobrepeso es una causa principal que puede iniciar una reacción en cadena que afecta al funcionamiento de estos tres sistemas.

## Por qué es importante controlar el peso

Incluso pequeñas mejoras en el peso pueden ayudar a lo siguiente:



Disminuir la presión arterial



Mejorar la salud renal



Disminuir la glucemia (azúcar)



Mejorar los niveles de colesterol

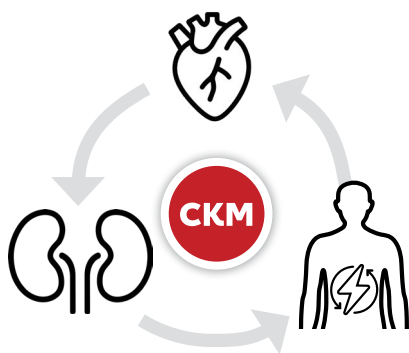


Disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas



Disminuir el riesgo de complicaciones (DAP, ataque o derrame cerebral, AOS, EADM, etc.)

Entender esta relación puede ayudarte a prevenir problemas de salud graves y tomar medidas más tempranas y eficaces para tus cuidados de salud en general.



A medida que **la salud CKM** mejora, es posible que las personas noten que tienen más energía, duermen mejor y que los resultados de sus análisis mejoran. Tomar medidas pequeñas, pero constantes, puede ayudar a proteger la salud del corazón, los riñones y el metabolismo, y contribuir al bienestar a largo plazo.

Cada medida positiva, por pequeña que sea, te ayuda a mejorar **salud de tu corazón, tus riñones y tu metabolismo**. Si cuidas tu cuerpo hoy, te estás asegurando un futuro más fuerte y saludable.

Encuentra más información sobre la salud CKM en [heart.org/myCKMhealth](https://heart.org/myCKMhealth) (sitio web en inglés) o aprende más sobre cómo controlar el peso en [heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (sitio web en inglés).

[heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (sitio web en inglés)



Lilly es patrocinador principal de la iniciativa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health de la American Heart Association.