



Los 10 mensajes clave más importantes de pacientes

Pautas para el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM) del 2026

1. **La salud cardiovascular-renal-metabólica (CKM, por sus siglas en inglés) se refiere a la salud cardíaca (corazón y vasos sanguíneos), renal y metabólica (la forma en que tu cuerpo genera, almacena y utiliza la energía).** Estos tres sistemas del cuerpo se relacionan estrechamente y, a menudo, influyen en el otro de forma recíproca. La atención integral del CKM significa cuidar los tres juntos en lugar de tratar cada sistema por separado.

La salud CKM puede verse afectada por el estilo de vida y el entorno, incluidos factores como los hábitos diarios, el estrés, el acceso a la atención médica y los espacios donde vives y trabajas. Hablar abiertamente con un profesional de la salud puede ayudarte a comprender mejor tu riesgo personal y explorar cambios significativos que se adapten a tu vida y te parezcan viables a largo plazo.

2. **El síndrome CKM se refiere a varias afecciones de salud que se relacionan entre sí: enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales, enfermedades renales, obesidad y diabetes.** Estas relaciones significan que el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca va más allá del corazón. Entender que todo en tu cuerpo se relaciona entre sí te ayuda a ti y a tu equipo de cuidados de salud a pensar en tu salud general más allá de las afecciones individuales.
3. **A medida que progresa el síndrome CKM, aumenta el riesgo de padecer afecciones de salud más graves, como las que se indican a continuación:**
 - **Insuficiencia cardíaca previa/ insuficiencia cardíaca**
 - **Ataque cardíaco**
 - **Ataque o derrame cerebral**
 - **Enfermedad renal**, que puede derivar en insuficiencia renal
 - **Enfermedad arterial periférica**, (disminución del flujo sanguíneo en las piernas)
 - **Fibrilación auricular** (ritmo cardíaco irregular), que puede aumentar el riesgo de sufrir un **ataque o derrame cerebral**
 - Muerte prematura o discapacidad

4. **El síndrome CKM se clasifica en cuatro etapas para describir su gravedad. La etapa del síndrome CKM en una persona se determina mediante pruebas médicas que muestran cómo funcionan los riñones, el corazón y el sistema metabólico. Las etapas más avanzadas indican afecciones de salud más graves. La etapa de una persona puede cambiar con el tiempo a medida que su salud mejora o empeora. [Obtén más información sobre las etapas del síndrome CKM aquí.](#)**
5. **Las personas pueden pasar de una etapa a otra a medida que su estado de salud mejora o empeora. Si se detecta a tiempo, y con la atención médica adecuada, se puede detener o incluso revertir parte del daño en los órganos. Tu profesional de la salud puede ayudarte a evaluar qué medidas son las adecuadas para ti y tu salud.**
6. **El síndrome CKM afecta a varios sistemas del cuerpo, por lo que la atención médica suele involucrar a varios profesionales de la salud, cada uno de los cuales se enfoca en diferentes aspectos de la salud cardíaca, renal y metabólica. Un enfoque de equipo ayuda a garantizar una atención médica coordinada, oportuna e integral. [Obtén más información sobre el equipo de cuidados de salud para el síndrome CKM aquí.](#)**
7. **Es necesario someterse a pruebas de detección para evaluar tu salud en relación con el síndrome CKM, ya que estas afecciones suelen presentar pocos o ningún síntoma. Toma medidas tempranas para prevenir, detener o revertir la progresión del síndrome CKM. No esperes a tener una emergencia médica o una afección de salud grave para hacerte las pruebas de detección o implementar cambios saludables.**

Entre las pruebas médicas esenciales para la salud en el síndrome CKM se incluyen las que se mencionan a continuación:

- Control de la presión arterial
- Perfil lipídico (análisis de colesterol y triglicéridos)
- Medición del peso y la circunferencia de la cintura
- Análisis del azúcar en la sangre (glucemia)
- Pruebas de salud renal (relación albúmina-creatinina en orina [UACR, por sus siglas en inglés] y tasa de filtración glomerular estimada [TFGe])

Estas pruebas pueden ayudar a los profesionales de la salud a determinar si tienes el síndrome CKM e identificar en qué etapa te encuentras.

Además, tus antecedentes médicos familiares pueden indicar si tienes un mayor riesgo de padecer el síndrome CKM. Si puedes, comparte tu historia clínica con los profesionales de la salud para que puedan ayudarte a comprender mejor tu riesgo.

Habla con un profesional de la salud sobre las medidas de salud, los objetivos o el tratamiento que pueden ayudar a prevenir, detener o revertir el síndrome CKM.



8. **Los cuidados de salud para el síndrome de CKM pueden incluir una combinación de enfoques**, que dependen de la etapa del síndrome en la que te encuentres y de tu estado de salud personal. Estos enfoques incluyen cambios en el estilo de vida, medicamentos y, en algunos casos, procedimientos o cirugía. Mantener un diálogo continuo con tu equipo de cuidados de salud puede ayudarte a entender qué es lo que mejor se adapta a tus objetivos y necesidades de salud. [**Obtén más información aquí.**](#)
9. **Tener ciertas afecciones de salud puede influir en tu riesgo de padecer el síndrome CKM y el tratamiento del síndrome CKM.** [**Obtén más información sobre afecciones de salud relacionadas aquí.**](#)
10. **Tus necesidades de salud pueden cambiar con el tiempo, por lo que tu plan de tratamiento para el síndrome CKM puede variar durante el proceso con el fin de brindarte un mejor apoyo.** Puede ser útil hablar con tus profesionales de la salud en cada consulta para entender qué está cambiando y por qué.

Mantenerte en contacto a través de estas conversaciones puede ayudar a que tus cuidados se ajusten a tus objetivos y lo que más te importa. Tomarte el tiempo para hacer preguntas y hablar sobre los cambios puede hacer que cada paso siguiente te resulte más claro y fácil de manejar.