



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™



Guía sobre el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM)

Un recurso para pacientes sobre cómo entender las
Directrices de práctica clínica sobre el síndrome
cardiovascular-renal-metabólico del 2026

heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés)

CONTENIDO

SECCIÓN 1:

¿Qué es el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM)? 3

SECCIÓN 2:

Evaluación y comprensión de tu riesgo de tener el síndrome CKM 4

SECCIÓN 3:

Conoce las etapas del síndrome CKM. 5

SECCIÓN 4:

Descubre cómo las afecciones de salud se van acumulando entre sí. 6

SECCIÓN 5:

Afecciones de salud que influyen en el riesgo y el tratamiento del síndrome CKM . . 7

SECCIÓN 6:

Cómo encontrar el mejor plan de tratamiento 8

SECCIÓN 7:

Salud mental y apoyo. 10

SECCIÓN 8:

El equipo de cuidados de salud del síndrome CKM 11

SECCIÓN 9:

La ciencia detrás de las directrices 12

1

¿Qué es el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM)?

CKM son las siglas en inglés de los sistemas cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos), renal y metabólico. El sistema metabólico es como el cuerpo genera, almacena y utiliza la energía. En conjunto, estos tres sistemas están estrechamente relacionados (sitio web en inglés) y, a menudo, influyen entre sí. El enfoque de la salud CKM implica cuidar los tres juntos en lugar de tratar cada sistema por separado.

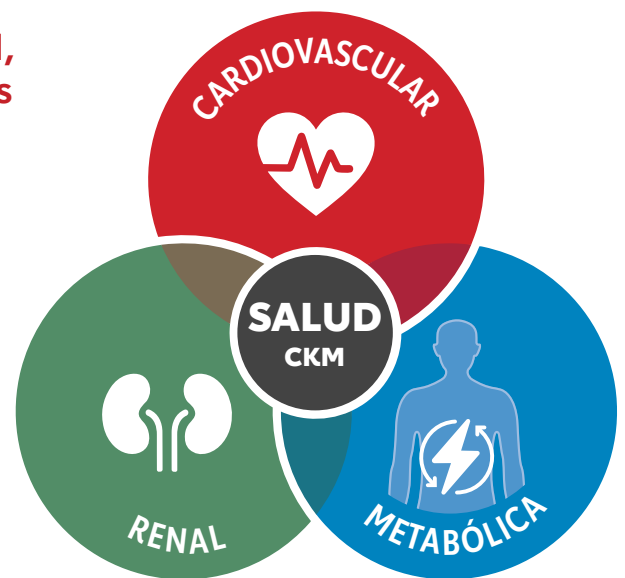
¿Por qué es importante centrarse en la salud CKM?

Cuando uno o más de los sistemas CKM no funcionan bien (salud CKM ineficiente), puede desarrollarse una afección llamada síndrome CKM. 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.

A medida que progresa el síndrome CKM, aumenta el riesgo de padecer afecciones de salud más graves, como las que se indican a continuación:

- Preinsuficiencia cardíaca/insuficiencia cardíaca (sitio web en inglés)
- Ataque cardíaco (sitio web en inglés)
- Ataque o derrame cerebral (sitio web en inglés)
- Enfermedad renal (sitio web en inglés), que puede derivar en insuficiencia renal
- Enfermedad arterial periférica (sitio web en inglés), (disminución del flujo sanguíneo en las piernas)
- Fibrilación auricular (sitio web en inglés) (ritmo cardíaco irregular), que puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral (sitio web en inglés)
- Muerte prematura o discapacidad



*Es importante saber que **incluso una pequeña medida saludable puede marcar una gran diferencia** en tu salud CKM. Informarte sobre tu salud ahora puede ayudarte a comprender tu riesgo de padecer el síndrome CKM y encontrar las mejores formas de proteger tu salud.*

2

Conoce tu riesgo de tener el síndrome CKM: Evaluación CKM



Durante una consulta con tu profesional de la salud, es importante que preguntes por las cifras que afectan a tu corazón, tus riñones y tu salud metabólica. Estas cifras se obtienen a partir de pruebas médicas comunes y otra información de salud. A veces, estas cifras son la única forma de saber si alguien está empezando a desarrollar el síndrome CKM.

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, si es posible, incluso 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.

A continuación, se indican las medidas clave que debes conocer.

Glucemia (azúcar): con este análisis de sangre se mide la glucosa (el azúcar) en la sangre. Un nivel elevado de glucemia puede indicar que tienes prediabetes o diabetes. Obtén más información sobre los resultados de los análisis de glucemia (sitio web en inglés).

Presión arterial: se mide colocando un manguito alrededor del brazo para medir la fuerza con la que la sangre ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de padecer afecciones del corazón, el cerebro y los riñones. Obtén más información sobre lo que significan tus resultados de la presión arterial (sitio web en inglés).

Perfil lipídico: este análisis de sangre mide los lípidos (colesterol y triglicéridos). Los niveles anormales de lípidos pueden aumentar el riesgo de sufrir ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales y otras afecciones de salud. Obtén más información sobre lo que significan tus resultados de colesterol (sitio web en inglés).

Relación albúmina-creatinina en orina (UACR, por sus siglas en inglés): esta es una prueba que mide la proteína en la orina. La presencia de proteínas en la orina puede ser un signo de daño renal. Obtén más información sobre lo que significan los resultados de este tipo de prueba renal (sitio web en inglés).

Tasa de filtración glomerular estimada (TFGe): este análisis de sangre mide la función renal. Los resultados bajos pueden ser un signo de mala salud renal. Obtén más información sobre lo que significan los resultados de este tipo de prueba renal (sitio web en inglés).

Índice de masa corporal (IMC) o circunferencia de la cintura: el IMC se calcula a partir de la estatura y el peso. La circunferencia de la cintura (medida) se mide colocando una cinta métrica alrededor de la cintura. Las cifras superiores a lo normal pueden indicar que una persona tiene sobrepeso y un mayor riesgo de padecer el síndrome CKM. Obtén más información sobre las puntuaciones del IMC. Obtén más información sobre la circunferencia de la cintura (sitio web en inglés).

Calculadora en línea PREVENT: esta es una herramienta que los profesionales de la salud pueden utilizar durante las evaluaciones de salud. Utiliza tu información de salud para predecir tu riesgo de sufrir un evento médico cardíaco o cerebral en los próximos 10 y 30 años. Conocer tu riesgo te ayuda a ti y al equipo de cuidados de salud a crear el mejor plan de tratamiento para mejorar tus resultados de salud. Obtén más información aquí (sitio web en inglés).

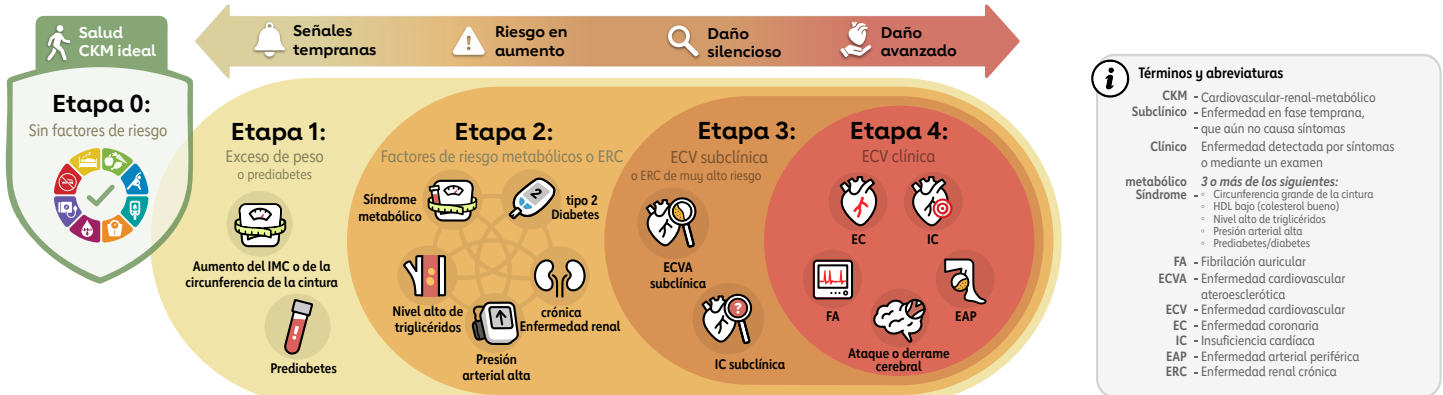


3

Conoce las etapas del síndrome CKM

El síndrome CKM tiene cuatro etapas según cómo funcionan el corazón, los riñones y el sistema metabólico de una persona. Durante las etapas específicas del síndrome CKM se presentan diferentes afecciones de salud.

Modelo de estadificación del síndrome CKM



¿Cómo se desarrolla el síndrome CKM?

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, en ocasiones, 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.

La **etapa 0** se refiere a las personas que no tienen el síndrome CKM. Esta etapa se utiliza para representar una buena salud CKM. El objetivo de esta etapa es mantenerse sano y prevenir el desarrollo del síndrome CKM.

La **etapa 1** incluye a las personas con exceso de peso (según la medición de la circunferencia de la cintura o el IMC), aquellas con resistencia a la insulina o con prediabetes, lo que significa que el cuerpo está empezando a tener problemas para regular el azúcar en la sangre.

La etapa 2 incluye las siguientes afecciones:



Estas afecciones ejercen una presión adicional sobre los vasos sanguíneos, lo que puede causar daños en los riñones, el músculo cardíaco y otros órganos.

La **etapa 3** se determina mediante pruebas de salud específicas o imágenes que pueden utilizarse para detectar daños en el corazón, los riñones y los vasos sanguíneos. Si se detectan daños o el riesgo es alto, incluso si no presentas síntomas, es posible que te encuentres en la etapa 3.

La **etapa 4** es la etapa más grave. Incluye a personas a las que se les diagnosticó una enfermedad cardiovascular (enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, fibrilación auricular, ataque o derrame cerebral, enfermedad arterial periférica) y que también pueden tener insuficiencia renal. Las personas en esta etapa pueden presentar síntomas como dolor en el pecho, dificultad para respirar, debilidad, dolor en las piernas, hinchazón o cicatrización lenta de las heridas.

En la siguiente lista, se indican las afecciones de salud comunes en cada etapa.

Etapas del síndrome CKM y afecciones de salud			
Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
Exceso de peso u obesidad	Diabetes tipo 2	Signos iniciales de insuficiencia cardíaca	Insuficiencia cardíaca
Prediabetes	Presión arterial alta	Signos iniciales de aterosclerosis (ECVA) (endurecimiento de las arterias por placa)	Ataque o derrame cerebral
	Nivel alto de triglicéridos		Fibrilación auricular (latidos de corazón irregulares)
	Enfermedad renal crónica		Enfermedad arterial periférica (disminución del flujo sanguíneo en las extremidades)
	Síndrome metabólico 3 o más de los siguientes:		Enfermedad coronaria (disminución del flujo sanguíneo al corazón)
	<ul style="list-style-type: none"> • Circunferencia grande de la cintura • HDL bajo (colesterol bueno) • Nivel alto de triglicéridos • Presión arterial alta • Prediabetes/diabetes 		

4

Cómo las afecciones de salud se van acumulando entre sí

Muchas afecciones de salud asociadas al síndrome CKM comienzan de forma asintomática. Es posible que la persona ni siquiera se dé cuenta de que algo anda mal. Con el tiempo, estas afecciones pueden acumularse y agravarse entre sí, lo que puede llevar a un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral, insuficiencia cardíaca u otros problemas de salud graves.

A continuación, te indicamos algunas medidas que puedes tomar para proteger tu salud. Habla con tu equipo de cuidados de salud sobre tu estado de salud actual y el riesgo de que desarrolles el síndrome CKM o de que este progrese. **Si ya lo padeces, averigua en qué etapa te encuentras haciendo las siguientes preguntas:**

- ¿En qué etapa del síndrome CKM estoy?
- ¿Qué afecciones de salud tengo actualmente y en qué estado se encuentran?
- ¿Qué afecciones de salud corro el riesgo de desarrollar debido a la etapa del síndrome CKM que tengo?
- ¿Qué pruebas son importantes que me haga ahora para comprender mi riesgo de padecer el síndrome CKM o en qué etapa me encuentro?
- ¿Con qué frecuencia debo realizarme pruebas de laboratorio o controlar mi presión arterial, mi peso u otros indicadores de salud?
- ¿Cómo controlo mi salud/síndrome CKM?
- ¿Cuáles deberían ser mis cifras objetivo?



5

Afecciones de salud que influyen en el riesgo o el tratamiento del síndrome CKM

Afecciones que influyen en el riesgo:

Existen algunas **afecciones de salud que pueden afectar el desarrollo o la progresión** del síndrome CKM o que podrían influir en el tipo de tratamiento que una persona necesita.

Entre esas afecciones se incluyen las siguientes:

- Inflamación crónica o ciertas afecciones autoinmunitarias
- Trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño (AOS)
- Afecciones de salud mental que incluyen depresión y ansiedad
- Factores de salud reproductiva tanto para mujeres como para hombres
- Una afección hepática llamada esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica (EADM)

Además de estas afecciones de salud, tener antecedentes familiares de diabetes o insuficiencia renal, pertenecer a ciertos grupos demográficos o presentar determinantes sociales de la salud desfavorables puede aumentar las probabilidades de desarrollar el síndrome CKM o que este progrese.

Afecciones que influyen en el tratamiento:

Existen algunas **afecciones de salud que influyen en qué tipos de tratamientos** son seguros y eficaces si padeces el síndrome CKM.

Entre esas afecciones se incluyen las siguientes:



Embarazo



Insuficiencia cardíaca



Enfermedad renal crónica avanzada

6

Cómo encontrar el mejor plan de tratamiento

Los planes de tratamiento se basan en las directrices del 2026 sobre el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM). A continuación, te indicamos otra información que debes saber:

Cambios en el estilo de vida:

Hacer cambios en algunos de tus hábitos de salud puede prevenir, detener o, a veces, incluso revertir la progresión del síndrome CKM, pero puede ser difícil saber por dónde empezar.



A continuación, incluimos algunas preguntas que puedes hacer a tu equipo de cuidados de salud y que pueden ayudarte a saber qué cambios pueden ser más beneficiosos:

- *¿Bajar mi presión arterial o mi colesterol podría reducir la probabilidad de que el síndrome CKM progrese o ayudarme a pasar a una etapa menos avanzada?*
- *¿Mis análisis de laboratorio indican que mis riñones no están sanos? Si es así, ¿qué medidas puedo tomar para mejorar la salud de mis riñones?*
- *Según mi estado de salud actual, ¿debería intentar bajar entre un 5% y un 10% de mi peso corporal?*
- *¿Hacer cambios en mi dieta, nivel de actividad física u otros hábitos de salud me ayudará a reducir el riesgo de progresión del síndrome CKM o mejorar mi etapa del síndrome CKM?*

Recuerda que enfocarte en un solo hábito de salud puede comenzar a mejorar tu salud hoy mismo. Obtén más información en **Life's Essential 8™** (sitio web en inglés).

Además de cambiar tus hábitos de salud, es posible que tu equipo de cuidados de salud te hable de las opciones de tratamiento, como los medicamentos o la cirugía.



Medicamentos comunes que debes conocer:

- Los tratamientos basados en el péptido similar al glucagón 1 (GLP-1, por sus siglas en inglés) y los inhibidores del cotransportador 2 de sodio y glucosa (SGLT2i, por sus siglas en inglés) son medicamentos que actúan reduciendo el nivel de azúcar en la sangre, lo que puede ayudar a controlar la diabetes tipo 2. También pueden reducir el apetito, lo que puede llevar a una pérdida de peso y ayudar a disminuir el riesgo de padecer afecciones cardíacas y renales.



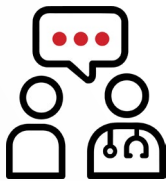
Tratamientos quirúrgicos que debes conocer:

- **La cirugía metabólica y bariátrica** es una opción de tratamiento que puede ayudar a la pérdida de peso y mejorar la salud de las personas con obesidad que no han respondido a los cambios en el estilo de vida ni al tratamiento con medicamentos.

Someterse a una cirugía es una decisión muy importante que las personas pueden analizar con su equipo de cuidados de salud. Antes de decidir tomar estos medicamentos o someterse a una cirugía, es importante comprender cómo pueden afectarte.

Tus necesidades de salud pueden cambiar con el tiempo, por lo que tu plan de tratamiento para el síndrome CKM puede variar a fin de brindarte un mejor apoyo. Puede ser útil hablar con tus profesionales de la salud en cada consulta o entre consultas para entender qué está cambiando y por qué.

Mantenerse 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.



Habla con tu equipo de cuidados de salud en cada visita sobre los cambios al plan que podrían incluir lo siguiente:

- **Cambios en tu dieta, actividad física u otros hábitos de estilo de vida**
- **Cambios en la dosis o frecuencia de tus medicamentos, o la suspensión estos**
- **La frecuencia con la que debes consultar a tu equipo de cuidados de salud**
- **Otros especialistas a los que acudir y que pueden ayudarte a controlar ciertas afecciones de salud**
- **La frecuencia con la que debes controlar tu salud en casa, como tu presión arterial o tu peso**
- **La frecuencia con la que debes realizarte ciertos análisis de sangre u orina para controlar tu salud y comprobar si tu afección está mejorando o empeorando**
- **Se necesitan pruebas adicionales**



La salud general y la salud mental están relacionadas.

Cuando una no está bien, puede afectar a la otra. Tu riesgo de que el síndrome CKM progrese es mayor si tienes afecciones de salud mental comunes, como depresión o ansiedad.

Si no estás seguro de si tienes una afección de salud mental, considera lo siguiente:

- **Habla con tu equipo de cuidados de salud** para que te hagan pruebas de detección de estas afecciones en caso de que no estés seguro de si las tienes.
- **Si estuviste embarazada** en el último año, pide que te hagan pruebas de detección de depresión posparto. Esta afección puede ocurrirle a alguien incluso si nunca antes ha tenido una afección de salud mental.

Si tienes una afección de salud mental, considera lo siguiente:

- **Tú y tu equipo de cuidados de salud pueden decidir las mejores formas de controlar tu salud.** Hablar con tu equipo de cuidados de salud puede ayudarlos a ambos a decidir las mejores formas de obtener la atención que necesitas según tus preferencias y objetivos.

Busca apoyo y recursos:

- **Contar con apoyo puede facilitar el control** de estas afecciones de salud y la búsqueda de recursos disponibles. Con la red de apoyo de la American Heart Association, puedes comunicarte con otras personas que tienen la misma afección. Obtén más información en [Red de apoyo](#) (sitio web en inglés).
- **Puede ser difícil obtener la atención** que necesitas si careces de recursos como los que se mencionan a continuación:
 - Transporte
 - Seguros médicos
 - Ayuda con las responsabilidades de cuidado
 - Capacidad para pagar las facturas médicas



La American Heart Association ofrece un orientador para ayudarte a responder preguntas sobre tu salud sin costo.

Un orientador capacitado puede ayudarte con lo siguiente:

- Comprender tu estado de salud y las indicaciones de tu médico
- Encontrar recursos comunitarios útiles
- Superar los problemas que te impiden mantenerte sano

No tienes que hacer esto solo. Visita el siguiente vínculo o llama al número que aparece a continuación para hablar con el orientador.

heart.org/NavigationSelfReferral (sitio web en inglés)

Línea de orientación: 1-800-242-8721



Cuando se vive con el síndrome CKM, la atención suele involucrar a varios profesionales de la salud, cada uno de ellos se centra en diferentes aspectos de la salud cardíaca, renal y metabólica.

Dado que el síndrome CKM afecta a múltiples sistemas del cuerpo, un enfoque de equipo ayuda a garantizar una atención coordinada, oportuna e integral.

Un equipo de cuidados de salud del síndrome CKM puede estar formado por los siguientes profesionales de la salud:

- **Cardiólogo:** un médico especializado en la salud del corazón
- **Profesional de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés):** médico de familia, médico de medicina interna, médico asociado o personal de enfermería profesional
- **Nefrólogo:** un médico especializado en la salud de los riñones
- **Endocrinólogo:** un médico especializado en la salud hormonal y metabólica
- **Hepatólogo:** un médico especializado en la salud del hígado
- **Coordinador de cuidados/personal de enfermería encargado de la atención:** personal de enfermería registrado u otros profesionales que ayudan a organizar la atención
- **Farmacéutico:** especialista en medicamentos
- **Dietista/nutricionista registrado (RD/RDN, por sus siglas en inglés):** especialista en nutrición capacitado en terapia nutricional médica
- **Especialista certificado en actividad física/fisioterapeuta/terapeuta ocupacional:** expertos en movimiento y rehabilitación
- **Profesional de la salud mental (psicólogo, consejero, terapeuta, trabajador social):** especialistas en bienestar emocional y mental
- **Trabajador comunitario de salud/orientador de pacientes:** profesionales que ayudan a superar los obstáculos para acceder a la atención médica
- **Podólogo:** médico especializado en pies y tobillos
- **Oftalmólogo/optometrista:** médico especializado en ojos y visión
- **Asesor conductual o de estilo de vida:** profesionales capacitados en el cambio de conductas
- **Coordinador de cuidados CKM:** coordina los cuidados, los proveedores y el apoyo al paciente
- **Especialista en cuidado y educación sobre la diabetes (DCES, por sus siglas en inglés):** brinda educación sobre la diabetes y consejería para el autocontrol
- **Trabajador social:** conecta a los pacientes con los recursos y ayuda a superar los obstáculos para acceder a la atención médica



La atención del síndrome CKM es un esfuerzo de equipo.

Comprender las funciones de cada miembro del equipo de cuidados de salud puede respaldar la toma de decisiones fundamentadas y ayudar a garantizar una atención coordinada en todas las etapas de la salud.

¿Qué son las directrices de práctica clínica y cómo se utilizan?

Las directrices de práctica clínica ayudan al equipo de cuidados de salud a conocer las mejores formas de atender a las personas que tienen una determinada afección de salud. Ayudan a los profesionales de la salud a tomar decisiones fundamentadas sobre tu atención. También pueden ayudarte a comprender tu afección y las opciones de tratamiento. La American Heart Association y el American College of Cardiology, en colaboración con otras organizaciones de salud, publicaron las directrices de práctica clínica para el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (síndrome CKM) en junio del 2026.

Las directrices se tratan sobre una afección de salud específica e incluyen recomendaciones sobre lo siguiente:



Cambios para un estilo de vida saludable



Pruebas médicas



Medicamentos



Procedimientos médicos



Cirugías



¿Quién redacta las directrices de práctica clínica?

Un grupo de expertos médicos especializados en esta afección redacta las directrices. Este grupo también incluye a representantes de los pacientes. Juntos, revisan los estudios de investigación y deciden qué tratamiento funciona mejor.

Además, identifican las carencias en la atención médica en las que podría ser necesario realizar más estudios de investigación. Las directrices incluyen información sobre el síndrome CKM y cómo afecta a tu salud.

El desarrollo de una directriz incluye un proceso detallado de revisión de la investigación. En este kit de herramientas, se ofrece una descripción general del proceso para ayudar a los pacientes y cuidadores a comprender las directrices sobre el síndrome CKM.

Visita esta página para obtener más información sobre el síndrome CKM:

heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés)