



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™



Preguntas para hacer en una consulta médica

Salud renal y síndrome cardiovascular-renal- metabólico (síndrome CKM)

CKM significa cardiovascular-renal-metabólico

Esto explica la forma en la que el corazón, los riñones y el sistema metabólico (cómo el cuerpo crea, almacena y utiliza la energía) están conectados.

Entender el rol de la salud renal es importante porque los riñones ayudan a regular la presión arterial y el equilibrio de los líquidos, lo cual afecta la salud general del corazón.

Cuando la salud renal cambia, todo el cuerpo puede verse afectado. Los cambios renales a menudo ocurren lentamente y sin síntomas.

Hacer preguntas claras puede ayudar a proteger la función renal temprano.

Antes de la consulta



Ten a la mano tus últimos indicadores de salud (presión arterial, azúcar en la sangre, colesterol y triglicéridos, índice de masa corporal [IMC] y circunferencia de la cintura).

- Considera la posibilidad de traer a alguien que te brinde apoyo, aunque sea solo para que escuche la conversación por teléfono.
- Prepara una lista completa de medicamentos (incluidos suplementos, vitaminas, minerales). Puedes pedir en tu farmacia que te impriman una lista y, luego agregar cualquier suplemento.

- Anota cualquier síntoma nuevo, que haya empeorado o que te preocupe (hinchazón, cansancio, cambios en la orina).
- Escribe las 2 o 3 preguntas principales que debes hacer durante la consulta (a continuación se presentan ejemplos de preguntas).

Por qué es importante:

Las tendencias a lo largo del tiempo ayudan a mostrar si los riñones están estables o bajo estrés.

Durante la consulta



Escucha activamente, toma notas y pregunta si hay algo que no comprendes.

4 preguntas para hacer al profesional de la salud sobre la salud renal

¿Me sometí al análisis del cociente de microalbúmina-creatinina en la orina (UACR, por sus siglas en inglés)?

- Se trata de un análisis de orina que detecta la presencia de albúmina, un tipo de proteína.
- Puede ayudar a detectar posibles daños renales.

¿Se me ha medido la tasa estimada de filtración glomerular (TFGe)?

- La TFGe es un examen de sangre que mide la velocidad a la que los riñones filtran la sangre.
- Puede ayudar a determinar si los riñones están funcionando correctamente.

¿Qué signos o síntomas de la enfermedad renal debo tener en cuenta?

¿Cómo puedo cuidar de mis riñones y mejorar mi salud renal?



Pregunta sobre el riesgo

“¿Cómo afectan mis riñones a mi corazón?”

“¿La presión arterial alta está dañando mis riñones?”

“¿El nivel elevado de azúcar en la sangre me daña los riñones?”

¿Tengo signos de inflamación crónica (signos de estrés a largo plazo) que podrían estar afectando mi salud renal, cardíaca o metabólica?”

Por qué es importante:

Entender la conexión entre el corazón y el riñón ayuda a prevenir complicaciones de salud a largo plazo.

Pregunta sobre el tratamiento

“¿Están mis medicamentos protegiendo mis riñones o deberían añadirse otros?”

“¿Existen tratamientos que protejan tanto mi corazón como mis riñones?”

“¿Debo acudir a un nefrólogo?”

Por qué es importante:

Algunos medicamentos pueden retardar el daño renal y disminuir el riesgo cardíaco.

Después de la consulta



Antes de salir, confirma lo que se indica a continuación:

- La fecha de mi próxima prueba de laboratorio
- La fecha de mi próxima visita de seguimiento
- Que entiendo los resultados de las pruebas (qué significan y qué esperar)
- Cualquier síntoma que deba tener en cuenta y cuándo y cómo comunicarme con el equipo de atención
- Cualquier receta nueva o medicamentos de venta libre y cómo tomarlos



Habla con tu profesional de la salud sobre los próximos pasos. No estás solo en esto.

En casa: Sigue las instrucciones de tu profesional de la salud y llámalo en los siguientes casos:

- Si se producen efectos secundarios o problemas con los medicamentos
- Si se desarrolla o empeora cualquier síntoma nuevo
- Si empiezas a tomar nuevos medicamentos recetados o medicamentos de venta libre
- Si llegaron los resultados de las pruebas o necesitas ayuda para entender lo que significan
- Si necesitas apoyo o ayuda adicional si es necesario por cualquier preocupación médica

Las preguntas claras conducen a planes más claros y el control de la salud renal puede hacer más lenta la progresión del síndrome cardiovascular-renal-metabólico (CKM, por sus siglas en inglés), disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y prevenir futuras complicaciones.

Para obtener más información, visita:

heart.org/myckmhealth (sitio web en inglés)

La Iniciativa de Salud Cardiovascular-Renal-Metabólica de la American Heart Association es posible gracias a los patrocinadores fundadores Novo Nordisk y Boehringer Ingelheim, que apoyan a Novartis Pharmaceuticals Corporation y Bayer.

PATROCINADORES FUNDADORES

PATROCINADORES DE APOYO

