

Una guía para el síndrome cardiovascular-renal-metabólico

El síndrome cardiovascular-renal-metabólico (CRM) involucra múltiples afecciones relacionadas que afectan tu corazón, riñones y metabolismo. Manejar estas afecciones juntas puede ayudar a frenar la progresión de la enfermedad renal crónica y mantenerte más saludable.

¿Qué es el síndrome CRM?

El síndrome CRM es la conexión entre afecciones que tienen factores de riesgo compartidos y una mayor probabilidad de desarrollarse juntas y puede incluir las siguientes:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad renal crónica
- Diabetes o resistencia a la insulina
- Presión arterial alta
- Colesterol alto

Si estas afecciones no se manejan bien, pueden empeorar con el tiempo. Por ejemplo, cuando los riñones no funcionan bien, el corazón debe trabajar más. Cuando el corazón está trabajando forzado, la función renal puede disminuir. Los problemas de azúcar en la sangre pueden empeorar ambas cosas.

¿Cuáles son los síntomas del CRM?

Los síntomas pueden ser leves al principio en las etapas tempranas y pueden ser fáciles de pasar por alto. Algunas personas pueden no notar síntomas hasta que la afección ha progresado. Por eso son importantes los chequeos regulares y los análisis de laboratorio para una detección temprana.

- Sentirse cansado o con poca energía
- Hinchazón en los pies, tobillos o piernas
- Falta de aire
- Molestia en el pecho
- Cambios en la micción
- Lecturas altas de azúcar en la sangre o presión arterial
- Aumento de peso o dificultad para perder peso

¿Cuáles son las etapas del CRM?

Etapas 0 del CRM: Sin factores de riesgo de CRM

Etapas 1 del CRM: Signos de advertencia temprana

Etapas 2 del CRM: Los riesgos para la salud comienzan a mostrarse

Etapas 3 del CRM: Comienzan problemas de corazón y vasos sanguíneos

Etapas 4 del CRM: Signos y síntomas de problemas cardíacos

¿Cómo se diagnostica el CRM?

Dado que el CRM afecta muchas partes del cuerpo, es importante ver el panorama completo. Generalmente se diagnostica usando una combinación de pruebas e historial de salud, que incluyen los siguientes:

- Análisis de sangre para verificar la función renal y el azúcar en la sangre
- Análisis de orina para buscar proteína o daño renal
- Controles de la presión arterial
- Pruebas de colesterol
- Pruebas del corazón, como un ECG

¿Cómo se trata el CRM??

El tratamiento generalmente consiste en un plan personalizado que se enfoca en manejar todas las afecciones conectadas juntas. Si tienes enfermedad del corazón, enfermedad renal, diabetes tipo 2 u obesidad, habla con tu proveedor sobre formas específicas de proteger tu salud y prevenir o tratar el CRM.

El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Medicamentos para controlar la presión arterial, el azúcar en la sangre o el colesterol
- Tratamiento para proteger la función renal
- Planes de comidas saludables para el corazón
- Actividad física, según lo aconsejado por tu equipo de atención
- Manejo del peso y reducción del estrés
- Seguimiento regular con tus proveedores de atención médica



Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención puede responder tus preguntas sobre el síndrome cardiovascular-renal-metabólico. Busca el apoyo que necesites.