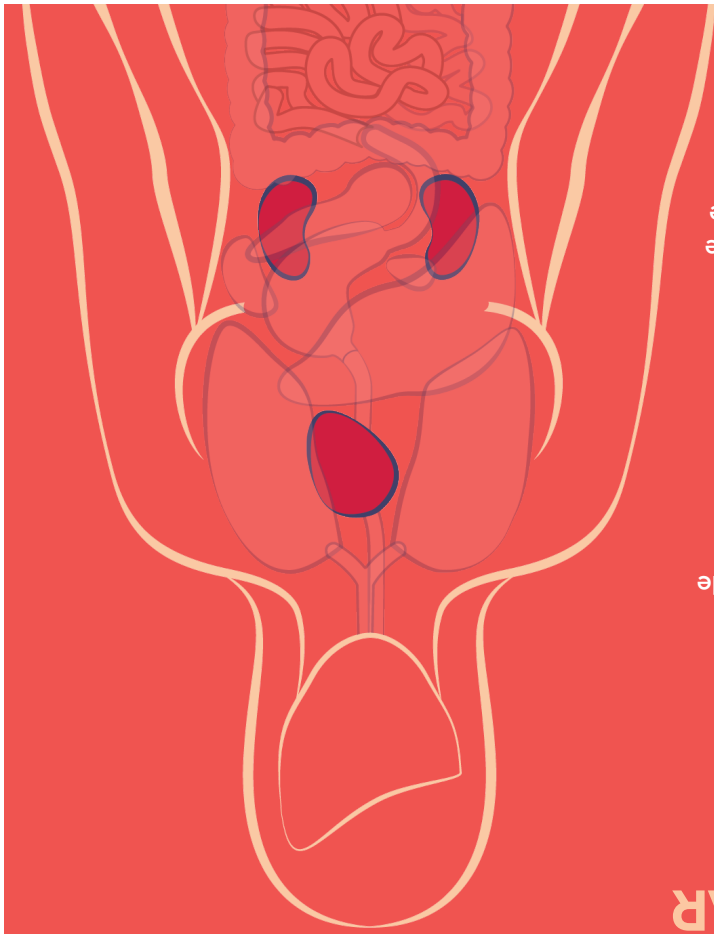




WOMENHEART



El síndrome cardiorenal-metabólico (CRM) es un problema de salud causado por la conexión entre enfermedades del corazón, de los riñones, la diabetes y el sobrepeso. Esta combinación de factores de riesgo puede tener resultados negativos para la salud.

Tener un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más, o una circunferencia de cintura de 88 cm o más en mujeres, puede aumentar el riesgo de tener este síndrome. Para mujeres de origen asiático, el riesgo también aumenta si el IMC es de 23 o más, o si la cintura mide más de 80 cm.

Tener un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más, o una circunferencia de cintura de 88 cm o más en mujeres, puede aumentar el riesgo de tener este síndrome. Para mujeres de origen asiático, el riesgo también aumenta si el IMC es de 23 o más, o si la cintura mide más de 80 cm.

Con el tiempo, esto aumenta el riesgo de problemas cardíacos y renales, que eventualmente pueden llevar a enfermedades del corazón y/o falla renal.

El cuerpo procesa el azúcar y lo usa como fuente de energía. Con el tiempo, esto aumenta el riesgo de problemas cardíacos y renales, que eventualmente pueden llevar a enfermedades del corazón y/o falla renal.

El cuerpo almacena un exceso de grasa, lo que causa inflamación, daño celular y problemas para que el cuerpo procese el azúcar y lo use como fuente de energía.

El síndrome CRM es una condición que suele comenzar desde una edad temprana y empeora con el tiempo. Este provoca que el cuerpo almacene un exceso de grasa, lo que causa inflamación, daño celular y problemas para que el cuerpo procese el azúcar y lo use como fuente de energía.

## SÍNDROME CARDIOVASCULAR RENAL METABÓLICO



WOMENHEART

THE NATIONAL COALITION FOR  
WOMEN WITH HEART DISEASE



T 202.728.7199 | [womenheart.org](https://www.womenheart.org)

**WOMENHEART:** La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades del Corazón es la primera y única organización en Estados Unidos centrada en las pacientes, dedicada exclusivamente a servir a los millones de mujeres que viven con enfermedades del corazón o están en riesgo de desarrollarlas, siendo esta la principal causa de muerte entre las mujeres. WomenHeart tiene como misión primordial el promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa de sus derechos, la educación comunitaria y la única red nacional de apoyo para mujeres que viven con enfermedades del corazón. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad conformada por miles de personas en todo el país, incluidas mujeres con enfermedades del corazón, sus seres queridos, profesionales médicos y defensores de la salud, todas comprometidas con ayudar a las mujeres a llevar una vida más larga y saludable. Para obtener más información o hacer una donación, visite [womenheart.org](https://www.womenheart.org).

PATROCINADO POR:

The Boehringer Ingelheim and Lilly Alliance • Roche Diagnostics

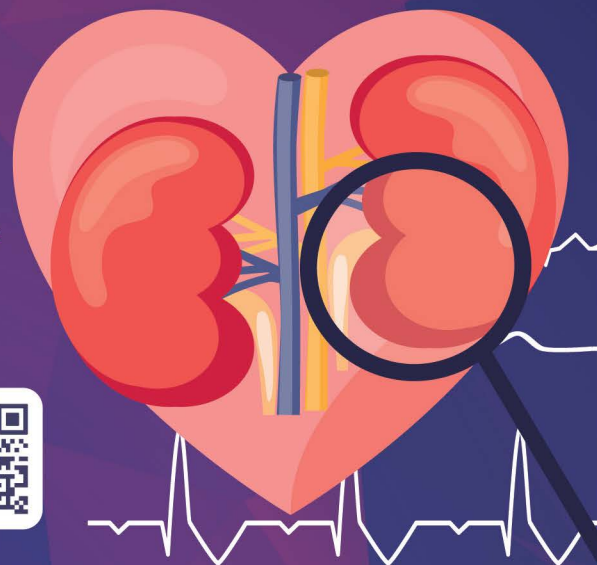
# SÍNDROME CARDIOVASCULAR RENAL METABÓLICO

Identificar el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (CRM) ayuda tanto a los médicos como a las personas a entender mejor su salud actual, elegir tratamientos basados en la evidencia y tomar medidas para mejorar su bienestar y evitar que el síndrome avance.

Detectar el síndrome CRM no solo implica revisar factores de riesgo biológicos, sino también tomar en cuenta las barreras sociales y de su entorno que pueden hacer difícil llevar un estilo de vida saludable, como la falta de espacios seguros para caminar, la poca disponibilidad de alimentos saludables, o el acceso limitado a servicios médicos.

La calculadora PREVENT™ es una herramienta desarrollada por el Grupo Asesor Científico en Salud Cardiovascular-Renal-Metabólica de la Asociación Americana del Corazón (AHA) para ayudar a evaluar su nivel de riesgo. Esta herramienta está diseñada para adultos entre 30 y 59 años que no tienen enfermedad cardiovascular aterosclerótica o insuficiencia cardíaca.

Considere calcular su puntuación y hablar de los resultados con su médico en su próxima visita.



Existen muchos **factores de riesgo** que son únicos en las mujeres y que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar el síndrome cardiovascular-renal-metabólico (CRM). Estos incluyen:

- Enfermedades inflamatorias crónicas (como psoriasis, artritis reumatoide, lupus y VIH/SIDA)
- Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad
- Menopausia prematura (antes de los 45 años)
- Niveles elevados de proteína C reactiva de alta sensibilidad (22.0 mg/dL)
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Complicaciones durante el embarazo, como diabetes gestacional, presión alta durante el embarazo, parto prematuro o tener un bebé con bajo peso para su edad gestacional
- Acceso limitado a servicios de salud, actividades de bienestar personal, alimentación adecuada o vivienda estable.

El síndrome cardiovascular-renal-metabólico (CRM) se clasifica en **4 FASES**, según la presencia de factores de riesgo y signos clínicos específicos.

| FASE 0                                                                                                                        | FASE 1                                                                                                                                                                                                                                                | FASE 2                                                                                                                                                                                  | FASE 3                                                                                                                                                                                                                                                      | FASE 4                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sin factores de riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Índice de masa corporal (IMC) de 25 o menos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• IMC <math>\geq 25</math> o</li><li>• Circunferencia de cintura <math>\geq 88</math> cm (en mujeres)</li><li>• Glucosa en ayunas: entre 100 y 124 mg/dL</li><li>• Hemoglobina A1C: entre 5.7% y 6.4%</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Triglicéridos <math>\geq 135</math> mg/dL</li><li>• Presión arterial alta</li><li>• Diabetes</li><li>• Enfermedad renal crónica (ERC)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aterosclerosis subclínica o insuficiencia cardíaca (diagnosticada por estudios de imagen)</li><li>• ERC de alto riesgo (fase 4 o 5)</li><li>• Alto riesgo cardiovascular según herramientas de evaluación</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfermedad cardiovascular (por ejemplo: enfermedad del corazón, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad arterial periférica y fibrilación auricular)</li><li>• Enfermedad renal crónica (ERC)</li></ul> |

## PREVENCIÓN, RETRASO Y TRATAMIENTO

Como con la mayoría de las condiciones, la base para manejar el síndrome CRM comienza con hábitos de vida saludables. Es posible retroceder en las fases al hacer cambios en el estilo de vida que conduzcan a una pérdida de peso intencional.

Las recomendaciones para el síndrome CRM destacan la importancia de los **Los 8 Pasos Esenciales™** propuestos por la Asociación Americana del Corazón.

- Duerma lo suficiente
- Controle la glucemia
- Controle la presión arterial
- Controle el colesterol
- Controle su peso
- Deje el tabaco
- Sea más activo
- Mejore su alimentación

