




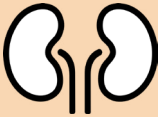
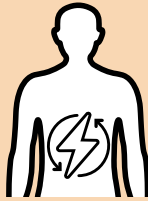
Información sobre el peso y su conexión con la salud cardiovascular-renal-metabólica

El peso es más que un número en una balanza.

Puede ser un signo de cómo los sistemas del cuerpo están funcionando juntos. Mantener un peso saludable puede ayudar a proteger el corazón, los riñones y la salud metabólica (cómo el cuerpo produce, almacena y utiliza la energía).

Juntos, estos sistemas conforman lo que se llama salud cardiovascular-renal-metabólica (CKM, por sus siglas en inglés).

Cómo el sobrepeso afecta a tu cuerpo

 <p>SALUD CARDIOVASCULAR (CORAZÓN Y VASOS SANGUÍNEOS)</p>	 <p>SALUD RENAL</p>	 <p>SALUD METABÓLICA</p>
<p>El sobrepeso puede hacer que el corazón se esfuerce más y dañar los vasos sanguíneos.</p>	<p>Los riñones filtran los desechos y el exceso de líquido de la sangre.</p>	<p>El sobrepeso puede afectar la forma en que tu cuerpo almacena y utiliza la energía.</p>
<p>Esto puede derivar en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presión arterial alta • Enfermedades cardíacas • Ataque o derrame cerebral • Enfermedad arterial periférica (flujo sanguíneo deficiente) 	<p>El sobrepeso puede generar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la función renal • Aumento del riesgo de enfermedad renal crónica (ERC) 	<p>Esto puede aumentar el riesgo de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes tipo 2 • Niveles anormales de colesterol/lípidos
<p>Estas afecciones suelen aparecer juntas porque tienen causas similares.</p>	<p>Por lo general, el sobrepeso, las enfermedades cardíacas, la diabetes y los problemas renales se presentan juntos porque comparten factores de riesgo similares.</p>	<p>A menudo, el sobrepeso lleva a problemas metabólicos (como la diabetes), lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y renales.</p>

Peso y salud cardiovascular-renal-metabólica (salud CKM)



Debido a que el corazón, los riñones y el sistema metabólico están estrechamente conectados, se deben cuidar juntos. El sobrepeso es una causa principal que puede iniciar una reacción en cadena que afecta al funcionamiento de estos tres sistemas.

Por qué es importante controlar el peso

Incluso pequeñas mejoras en el peso pueden ayudar a lo siguiente:



Disminuir la presión arterial



Mejorar la salud renal



Disminuir la glucemia (azúcar)



Mejorar los niveles de colesterol

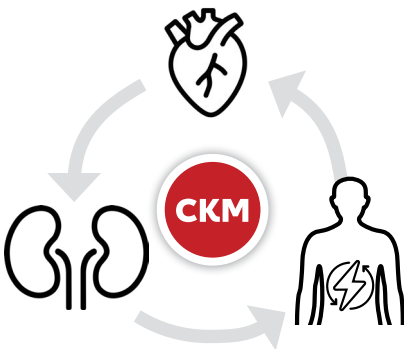


Disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas



Disminuir el riesgo de complicaciones (DAP, ataque o derrame cerebral, AOS, EADM, etc.)

Entender esta relación puede ayudarte a prevenir problemas de salud graves y tomar medidas más tempranas y eficaces para tus cuidados de salud en general.



A medida que **la salud CKM** mejora, es posible que las personas noten que tienen más energía, duermen mejor y que los resultados de sus análisis mejoran. Tomar medidas pequeñas, pero constantes, puede ayudar a proteger la salud del corazón, los riñones y el metabolismo, y contribuir al bienestar a largo plazo.

Cada medida positiva, por pequeña que sea, te ayuda a mejorar **salud de tu corazón, tus riñones y tu metabolismo**. Si cuidas tu cuerpo hoy, te estás asegurando un futuro más fuerte y saludable.

Encuentra más información sobre la salud CKM en heart.org/myCKMhealth (sitio web en inglés) o aprende más sobre cómo controlar el peso en heart.org/UnderstandingWeight (sitio web en inglés).

heart.org/UnderstandingWeight (sitio web en inglés)



Lilly es patrocinador principal de la iniciativa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health de la American Heart Association.