



Lo que debe saber sobre la prevención y el control del síndrome CRM

Guía del facilitador para los Kidney Health Coaches

Cómo se usa esta guía

Esta guía contiene propuestas de elementos de conversación para que los Kidney Health Coaches (KHC) los empleen con la presentación titulada *Lo que debe saber sobre la prevención y el control del síndrome CRM*.

Adapte con toda libertad estos elementos de conversación a su estilo natural de presentación o personalícelos para su comunidad o público específicos.

Elementos de conversación por diapositiva

A continuación verá los elementos de conversación propuestos para cada diapositiva.

El texto entre corchetes indica propuestas de acción.

Diapositiva del título: Lo que debe saber sobre la prevención y el control del síndrome CRM

- [Dé la bienvenida a los participantes, preséntese y explique su función como orientador de acción renal, Kidney Health Coach. Puede exponer sus preferencias de participación del público; por ejemplo, animar a los asistentes a preguntar lo que deseen durante la presentación o reservar las preguntas para el final.]
- Gracias a todos por venir hoy. Dedicaré unos 20 minutos a hablar sobre un tema importante: el síndrome cardiovascular-renal-metabólico, o síndrome CRM.
- Primero hablaré de qué es el síndrome CRM. Después les explicaré los modos de prevenir su aparición y, por último, abordaremos las cosas que ustedes pueden hacer para cuidar lo mejor posible su salud si a pesar de todo tienen síndrome CRM.
- Comencemos.

Diapositiva 2: ¿Qué es el síndrome CRM?

- Empecemos por lo básico. ¿Qué es el síndrome CRM?

Diapositiva 3: El síndrome CRM

- Quizá esté pensando algo como “Es la primera vez que escucho eso del síndrome CRM”. No es de extrañar, ya que el síndrome CRM es un trastorno médico reconocido recientemente.
- El síndrome CRM se debe a los vínculos que hay entre:
 - La obesidad
 - La diabetes de tipo 2
 - La enfermedad renal crónica (abreviada ERC) y
 - La enfermedad cardiovascular (o cardíaca)
- La C de la sigla CRM se refiere a la enfermedad **cardiovascular**, la R se refiere a la enfermedad **renal** crónica y la M se refiere a **metabólico**.
- La diabetes de tipo 2 y la obesidad son trastornos **metabólicos**; es decir, relacionados con el metabolismo. El metabolismo son los procesos del cuerpo que convierten los alimentos y el agua en energía para que la use el cuerpo.

Diapositiva 4: Los trastornos que integran el síndrome CRM

- Ahora veamos con detenimiento cada uno de esos trastornos médicos.
- El primero es la obesidad.
 - Se trata de un trastorno persistente que consiste en que la persona tiene demasiada grasa corporal. Este exceso de grasa afecta la capacidad del cuerpo para usar bien la insulina, el oxígeno y la energía de los alimentos.
 - Los médicos calculan un número, llamado índice de masa corporal (o IMC), que los ayuda a determinar si una persona tiene demasiada grasa corporal. A veces también miden el perímetro de la cintura.
- Después es la diabetes de tipo 2.
 - La diabetes de tipo 2 es un trastorno persistente que hace que el azúcar sanguíneo de la persona aumente demasiado. El cuerpo de los afectados no produce suficiente insulina o no usa bien la insulina.
 - La insulina es una hormona que facilita el acceso del azúcar sanguíneo a las células del cuerpo para que obtengan energía. Cuando el cuerpo no usa bien la insulina se habla de "resistencia a la insulina".
- El siguiente está la enfermedad renal crónica o ERC.
 - Se trata de una enfermedad persistente en la que los riñones quedan dañados. Con el tiempo, pierden la capacidad de filtrar de la sangre los desechos y el agua.

- El último trastorno que integra el síndrome CRM es la enfermedad cardíaca (o cardiovascular).
 - Es una categoría amplia de enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos (es decir, las venas y las arterias). El corazón y los vasos sanguíneos ayudan a transportar por el cuerpo el oxígeno que todas las células necesitan para funcionar.
- La causa del síndrome CRM son los vínculos que hay entre estos trastornos médicos. Si usted tiene uno de estos trastornos, corre más riesgo de desarrollar al menos uno de los otros.

Diapositiva 5: Las etapas del síndrome CRM

- El síndrome CRM es lo que se llama un trastorno médico progresivo; es decir, tiene varias etapas y puede empeorar de una etapa a la siguiente.
- El síndrome CRM tiene 5 etapas.
- En realidad, la etapa 0 significa que la persona **no** tiene síndrome CRM, aunque podría tener riesgo de desarrollarlo.
- La etapa 1 significa que la persona tiene al menos uno de los dos siguientes trastornos.
 - El primero es una grasa corporal excesiva o perjudicial, sobre todo en la zona de la panza. Si las células de grasa crecen demasiado, pueden ser perjudiciales y dar lugar a problemas en el metabolismo y en otros sistemas importantes del cuerpo. La grasa que se acumula en la zona de la panza tiene más probabilidades de ser una grasa corporal perjudicial.
 - El segundo trastorno es una concentración sanguínea de azúcar mayor de lo normal. Cuando la concentración sanguínea de azúcar es mayor de lo normal, pero usted aún no tiene diabetes de tipo 2, se habla de prediabetes o alteración de la tolerancia a la glucosa.
- Estar en la etapa 2 significa que la persona tiene ERC o factores de riesgo metabólico o ambas cosas.
 - Los factores de riesgo metabólico son la diabetes de tipo 2, la presión arterial alta y las concentraciones sanguíneas altas de triglicéridos (un tipo de grasa).

Commented [RS1]: @Joselyn - can you please add here: "The focus in this stage is prevention."

- Estar en la etapa 3 significa que la persona tiene las primeras señales de enfermedad cardíaca y cualquiera de los problemas médicos de las etapas anteriores.
 - Cuando alguien empieza a tener señales de enfermedad de cardíaca, no suele tener ningún síntoma. Su médico le puede hacer pruebas para ver qué tan bien le está funcionando el corazón.
 - También están en la etapa 3 las personas que tienen riesgo alto de desarrollar enfermedad cardíaca y las personas que tienen una ERC de riesgo muy alto. Su médico le podrá decir si usted corre estos riesgos.
- Por último, estar en la etapa 4 significa que la persona tiene señales manifiestas de enfermedad cardíaca y cualquiera de los problemas médicos de las etapas anteriores.
 - En la etapa 4, las señales de problemas cardíacos se hacen más claras. Por ejemplo, una persona que está en etapa 4 podría haber tenido un ataque cardíaco, un episodio de ritmo cardíaco anormal o un accidente cerebrovascular, o quizá le hayan diagnosticado insuficiencia cardíaca o enfermedad de las arterias periféricas.
- La etapa 4 se divide en dos subetapas.
 - La etapa 4a significa que la persona ha tenido señales y síntomas de problemas cardíacos, pero **no** le han diagnosticado falla renal. Se llama falla renal a la situación en la que los riñones no funcionan en absoluto.
 - La etapa 4b es la etapa final. Además de tener señales y síntomas de problemas cardíacos, a quienes están en la etapa 4b les han diagnosticado falla renal.
- Tenga presente que el síndrome CRM puede empezar silente; es decir, que podría no haber señales obvias de problema hasta que la persona está en las etapas avanzadas de la enfermedad.
- El aspecto importante que hay que recordar sobre las etapas del síndrome CRM es que la enfermedad puede empeorar con el tiempo. Sin embargo, en cada etapa hay cosas que la persona puede hacer para ralentizar la enfermedad o impedir que pase a la siguiente etapa.

Diapositiva 6: Los síntomas del síndrome CRM

- Hablemos ahora de los síntomas del síndrome CRM.
- Hay que tener presente que los síntomas pueden variar en función de la etapa del síndrome CRM en que esté la persona.
- Pero, en general, cualquiera de los síntomas de la enfermedad cardíaca, la ERC, la diabetes de tipo 2 o la obesidad puede ser también un síntoma del síndrome CRM.

- Algunos síntomas habituales en personas que tienen síndrome CRM son:
 - Dolor en el pecho o dificultad para respirar
 - Desmayos
 - Hinchazón en las piernas, los pies, las manos o los tobillos
 - Cansancio
 - Neblina mental, que es cuando se tiene dificultad para pensar o concentrarse
 - Tener que orinar más de lo habitual
 - Y cambios de apetito o la sed; por ejemplo, tener hambre más o menos seguido de lo habitual o tener más sed de lo normal

Diapositiva 7: Las complicaciones del síndrome CRM

- Es importante saber que, desafortunadamente, el síndrome CRM puede dar lugar a complicaciones graves, sobre todo en las etapas avanzadas.
- Entre estas complicaciones puede haber:
 - Ataques cardíacos
 - Accidentes cerebrovasculares
 - Insuficiencia cardíaca
 - Arritmias (es decir, un ritmo cardíaco anormal)
 - Falla renal

Diapositiva 8: Las medidas de prevención del síndrome CRM

- Ahora que ya sabe qué es el síndrome CRM, veamos cómo prevenirlo.

Diapositiva 9: La buena noticia es...

- Y bueno... aunque el síndrome CRM puede ser grave, ¡la buena noticia es que se puede prevenir!
- Seguir ciertos hábitos saludables puede disminuir su riesgo de desarrollar síndrome CRM.
- Y más aún, esos mismos hábitos pueden ayudar a ralentizar el avance del síndrome CRM en quienes ya lo tienen.

Diapositiva 10: Los hábitos saludables ayudan a prevenir o ralentizar el síndrome CRM

- Veamos algunos hábitos que usted puede adoptar para ayudar a prevenir o ralentizar el síndrome CRM:
 - **Preste atención a su alimentación.** Por ejemplo, coma en abundancia fruta, verdura, cereales integrales (por ejemplo, avena o arroz integral), proteínas magras (por ejemplo, pescado o frijoles) y grasas saludables (por ejemplo, aceite de oliva, aguacates o pescados grasos).
 - **Restrinja el consumo de sal.** A la sal se le dice también sodio.
 - **Haga ejercicio.** Haga al menos 150 minutos semanales de actividad física (por ejemplo, caminar, nadar o hacer labores de jardinería).
 - **Duerma lo suficiente.** Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.
 - **Evite el tabaco.** No fume, vapee, masque tabaco ni consuma otros productos del tabaco.
 - **Cuidado con el alcohol.** Tomar bebidas alcohólicas puede perjudicar su salud. Cada vez hay más estudios que indican que el exceso de alcohol puede ser perjudicial para la salud. Si opta por tomar, consulte a su médico para ver cómo limitar el consumo a una cantidad moderada. O, mejor, no tome en absoluto.

Diapositiva 11: Su médico es su aliado para estar bien

- Aunque los hábitos saludables forman parte importante de la prevención de trastornos persistentes como el síndrome CRM, también es importante acudir al médico con regularidad y seguir sus consejos.
- Piense en su médico como su aliado en la protección de su salud y la prevención de problemas médicos.
- Por ejemplo, es buena idea:
 - **Colaborar con su médico para mantener en cifras saludables el peso, el colesterol, la presión arterial y el azúcar sanguíneo.** Podrá ayudarlo/a a saber cuáles son las cifras saludables para usted y ofrecerle consejos de cómo llegar a esas cifras o permanecer en ellas.
 - **Seguir los consejos del médico relativos a la vigilancia de su salud;** por ejemplo, hacerse las pruebas que le recomiende. Las pruebas los ayudan a usted y a su médico a detectar señales de problemas médicos (incluido el síndrome CRM) en sus inicios, que es cuando más fácil es tratarlos.

- **Familiarícese con las cifras de sus pruebas.** Por ejemplo, cuando reciba los informes de sus análisis de sangre u otras pruebas, busque las cifras clave: la presión arterial, la hemoglobina glucosilada o A1c (que mide el azúcar sanguíneo), el colesterol y la eGFR y la uACR (que son dos indicadores de la salud renal). Pregúntele al médico qué significan esas cifras en lo relativo a su riesgo de tener síndrome CRM.

Diapositiva 12: Proteja su salud si tiene síndrome CRM

- Hasta ahora hablamos de modos de prevenir el síndrome CRM. Pero ¿y si usted o un ser querido ya tienen este síndrome o alguno de los trastornos médicos que lo integran?
- Hay medidas que usted puede tomar para ayudar a controlar el síndrome CRM y gozar de la mejor salud posible.

Diapositiva 13: El control del síndrome CRM

- Cuando hablamos de “controlar” un trastorno médico como el síndrome CRM, hablamos de recibir tratamiento médico y de tomar otras medidas que mejoren su estado y le permitan gozar de la mejor salud posible.
- Dado que el síndrome CRM es un trastorno médico complejo, su control varía de unas personas a otras. Lo que le funciona a una persona podría no funcionarle tan bien a otra.
- El control varía también en función de la etapa del síndrome CRM en la que esté.
- Tomar medidas para controlar o tratar el síndrome CRM puede ralentizar su avance y limitar el daño que le causa al cuerpo.
- Para el control, siga los consejos de su médico, quien le podría recomendar cambios del estilo de vida, medicamentos y otros tratamientos o intervenciones.

Diapositiva 14: Haga cambios en su estilo de vida

- Cuando está en una etapa temprana, el síndrome CRM se podría tratar solo con cambios del estilo de vida. Sin embargo, recuerde que estos hábitos saludables son importantes en **cualquier** etapa de la enfermedad.
- Podrá observar que estos cambios del estilo de vida son los mismos hábitos saludables que pueden ayudar a prevenir el síndrome CRM.
- Los cambios en el estilo de vida pueden consistir en cosas como:
 - Comer en abundancia fruta, verdura, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.
 - Restringir el consumo de sal.
 - Hacer al menos 150 minutos semanales de actividad física.
 - Intentar dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

- Dejar de fumar, vapear, mascar tabaco o consumir otros productos del tabaco.
- Seguir los consejos del médico para limitar el consumo de alcohol o dejar de tomar por completo.
- Y, por último, seguir las recomendaciones de su médico para perder peso y mantener un peso saludable. Perder peso puede suponer un enorme esfuerzo, y para lograrlo es a menudo útil fijarse metas más pequeñas que ayuden a llegar al peso deseado. Por ejemplo, podría comenzar fijándose la meta de perder hasta un 10% de su peso. Para alguien de 200 libras, perder un 10% supone perder 20 libras. Después puede fijarse una nueva meta; por ejemplo, intentar perder otro 10%. Su médico lo/a podrá ayudar a decidir la meta de peso y aconsejarle cómo alcanzarla.

Diapositiva 15: Medicamentos para el síndrome CRM

- Conforme el síndrome CRM evoluciona, es posible que los médicos le receten medicamentos (por ejemplo, pastillas o inyectables) para:
 - Controlar la presión arterial, el colesterol y el azúcar sanguíneo.
 - Ayudar a disminuir el apetito.
 - Prevenir o limitar el daño renal.
 - Prevenir
- Estos medicamentos pueden aliviar los síntomas y también ralentizar la evolución del síndrome CRM.

Commented [RS2]: @Joselyn Carballo - could you please add bullet: Prevent or limit cardiovascular (heart) damage

Diapositiva 16: Otros tratamientos para las etapas avanzadas del síndrome CRM

- Las personas que tienen un síndrome CRM en etapas avanzadas podrían requerir más tratamientos, como por ejemplo:
 - Cirugía para la pérdida de peso (también conocida como cirugía bariátrica)
 - Intervenciones para colocar *stents*, que son unos dispositivos pequeños que ayudan a mantener abiertas las arterias que se habían tapado y facilitar así la circulación sanguínea
 - Intervenciones para tratar las arritmias (es decir, los ritmos cardíacos anormales)
 - Operaciones del corazón para intentar mejorar su funcionamiento
 - Diálisis renal para ayudar a filtrar la sangre cuando los riñones no son capaces de hacerlo

Diapositiva 17: La vigilancia del síndrome CRM

- Si le diagnosticaron síndrome CRM, su médico vigilará su estado o le hará estudios para ver si hay cambios.
- La vigilancia ayuda a los médicos a determinar en cuál etapa del síndrome CRM está usted y qué tratamiento podría necesitar. También los ayuda a modificar su plan de tratamiento como corresponda.
- La vigilancia depende de la etapa en que esté el síndrome CRM, pero, en general, lo que hacen los médicos es:
 - Medir la presión arterial, el colesterol y el azúcar sanguíneo, y hacer análisis de orina.
 - Hacer otras pruebas destinadas a evaluar qué tan bien funcionan los riñones y el corazón.
 - Y estimar su riesgo de enfermedad cardíaca mediante una herramienta llamada calculadora PREVENT de la American Heart Association.
- En función de su trastorno, de la etapa del síndrome CRM en la que esté y de su salud general, esta vigilancia se puede hacer en su consulta médica anual o con más frecuencia (por ejemplo, cada 3 a 6 meses).

Diapositiva 18: La coordinación de la atención entre los especialistas

- Otro aspecto importante del control del síndrome CRM es la coordinación de la atención que usted recibe.
- Las personas que tienen síndrome CRM podrían tener que acudir a más de un médico para atenderse; por ejemplo, es posible que usted tenga que ir a su médico de atención primaria y además a algunos especialistas, sobre todo en las etapas avanzadas.
- Entre los especialistas que participan en el tratamiento del síndrome CRM podrían figurar:
 - Un nefrólogo (el médico especializado en los riñones).
 - Un endocrinólogo (el médico especializado en el metabolismo y el control de la diabetes)
 - Un cardiólogo (el médico especializado en el corazón).

Diapositiva 19: Resumen

- Hoy tratamos muchos temas: qué es el síndrome CRM, cómo podemos prevenirlo y cómo controlarlo para velar por nuestra salud.
- Dediquemos un momento a repasar ideas clave que me gustaría que recordaran en el futuro.



Diapositiva 20: Ideas clave

- La primera es que el síndrome CRM puede ser grave. Adoptar hábitos como la alimentación saludable y la actividad física regular puede ayudarlo/a a prevenirlo.
- Y si usted ya tiene síndrome CRM, esos mismos hábitos saludables lo/a pueden ayudar a ralentizar su evolución.
- Por último, pero no menos importante, recuerde que su médico es un aliado fundamental a la hora de velar por su salud. Colabore estrechamente con él en la prevención, la vigilancia y el control del síndrome CRM.

Diapositiva 21: ¿Tiene alguna duda?

- Muchísimas gracias por su atención durante mi presentación. ¿Tiene alguna duda que pueda aclararle o hay alguna diapositiva que quiera volver a ver?

Diapositiva 22: Más información sobre el síndrome CRM

- Si desea más información sobre el síndrome CRM, en la pantalla aparecen enlaces a páginas web donde obtenerla.
- [Opcional] Y si lo desea, con mucho gusto le enviaré esta presentación por correo electrónico.
- [Aproveche la ocasión para compartir otros recursos (por ejemplo, folletos), si los tiene, con los miembros de la comunidad.]

Diapositiva 23: ¿Desea hablar? ¡Hablemos!

- Si tiene cualquier otra duda sobre el síndrome CRM u otros aspectos de la salud renal, ¡estaré encantado/a de hablar de ello!
- [Plantéese proponer otros modos de ayudar a los miembros de la comunidad; por ejemplo, hablando con más detalle sobre hábitos saludables para prevenir el síndrome CRM.]
- En la pantalla podrán ver mi nombre y mis datos de contacto, y pueden hablarme con toda libertad.

Diapositiva 24: ¡Muchas gracias!

- ¡Gracias por venir hoy a hablar sobre el síndrome CRM!