



# Supervivencia:

Salud cardíaca para los supervivientes del cáncer

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson  
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®

---

# Índice

Salud cardíaca para los supervivientes del cáncer .....	4
Enfermedad del corazón.....	5
Factores de riesgo de las enfermedades del corazón .....	7
Factores de riesgo derivados del tratamiento del cáncer .....	8
Quimioterapia.....	8
Radioterapia .....	9
Inmunoterapia .....	11
Factores de riesgo de la población general .....	12
<b>Reducir el riesgo de enfermedades del corazón .....</b>	<b>15</b>
Dieta .....	16
Limitar los alimentos ricos en grasas .....	17
Consumir menos sodio .....	18
Consumir más fibra.....	18

Ejercicio físico .....	19
Mantener un peso saludable .....	21
Dejar de fumar.....	23
Medicamentos cardiovasculares .....	23
<b>Afrontar el cáncer y las enfermedades del corazón .....</b>	<b>25</b>
Ansiedad y depresión.....	26
Fatiga.....	26
Problemas con el sexo.....	27
<b>De ahora en adelante .....</b>	<b>28</b>
<b>Su información médica .....</b>	<b>28</b>
<b>Objetivos para el futuro.....</b>	<b>31</b>
<b>Detección de enfermedades del corazón .....</b>	<b>32</b>
<b>Recursos.....</b>	<b>35</b>

# Salud cardíaca para los supervivientes del cáncer

## ¡Felicitaciones!

Usted es uno/a de los más de 18 millones de pacientes identificados como supervivientes del cáncer. Podemos ayudarle a conseguir un estilo de vida activo y saludable después del cáncer. Una buena salud cardíaca es una parte importante de su salud general.

Su equipo de atención médica necesita entender ciertas cosas sobre su corazón y su funcionamiento. Usted es un/a miembro importante del equipo de atención médica. El cáncer por sí solo no supone un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón, pero los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia y la radiación, sí pueden aumentar el riesgo de que se desarrolle una enfermedad del corazón.

Se le proporcionará un plan de tratamiento para ayudarlo a seguir sano/a y fuerte después del tratamiento contra el cáncer. Un examen cardíaco completo incluirá la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento.

Para empezar su proceso de salud cardíaca, se evaluarán sus riesgos. Queremos darle las herramientas necesarias para detectar cualquier problema antes de que se produzca. En este folleto encontrará información para mantener una buena salud cardíaca.

## **Enfermedades del corazón**

Las enfermedades del corazón pueden abarcar muchas cosas. Para la mayoría de las personas, supone padecer una afección en la que su corazón no funciona correctamente. Las enfermedades del corazón preocupan a todo el mundo y pueden prevenirse si se tratan a tiempo. El corazón cambia constantemente y puede tener problemas como cualquier otra parte del cuerpo.

El corazón y el sistema vascular desempeñan un papel vital en el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Las enfermedades del corazón o del sistema cardiovascular pueden limitar su estilo y esperanza de vida.



---

# Factores de riesgo de las enfermedades del corazón

Sus factores de riesgo para desarrollar una enfermedad del corazón se deben a su estilo de vida o son hereditarios, es decir, que puede tener un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón en función de sus elecciones de salud o de sus genes. Estos factores afectan a la salud de su corazón. Pueden influir en el desarrollo de futuras enfermedades del corazón.

# Factores de riesgo derivados del tratamiento del cáncer

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar daños en el miocardio (músculo del corazón), lo que se conoce como cardiotoxicidad. La quimioterapia, la radiación y los nuevos tratamientos contra el cáncer (terapias dirigidas e inmunoterapias) pueden causar cardiotoxicidades.

---

## QUIMIOTERAPIA

Las antraciclinas son un grupo de medicamentos utilizados en los tratamientos de quimioterapia que tienen un alto riesgo de cardiotoxicidad.

Puede que las conozca por su característico color rojo; son muy eficaces en el cáncer de mama y el linfoma. Sin embargo, estos medicamentos pueden causar daños en el corazón. Estos daños se

producen lentamente con el paso del tiempo. No todos los pacientes que toman estos medicamentos desarrollarán daños cardíacos; es difícil saber quién se verá afectado/a. Algunos pacientes no presentarán daños hasta 10 o 20 años después de su tratamiento contra el cáncer. Cuanta más quimioterapia reciba, mayor será su probabilidad de desarrollar daños cardíacos.

Los pacientes deben llevar un registro de la dosis de antraciclinas que recibieron. Puede encontrar esta información en su expediente médico. En general, una persona adulta no debe tomar más de 400 mg/m<sup>2</sup>, y un/a niño/a, no más de 250 mg/m<sup>2</sup> de antraciclinas.

Existen muchos tipos de antraciclinas: algunas de las más utilizadas son doxorubicin, epirubicin, daunorubicin, idarubicin y mitoxantrone.

**Pregunte a su médico/a si recibió tratamiento con quimioterapia a base de antraciclinas.**

## RADIOTERAPIA

Algunas radioterapias pueden causar daños en el corazón, lo cual puede exponerle a un mayor riesgo de enfermedades del corazón. El riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón depende de la cantidad de radiación que haya recibido, es decir, radiación de muchas fuentes diferentes, incluidos los exámenes y el tratamiento. Si ha recibido radioterapia, es posible que necesite que un/a médico/a le haga revisiones de posibles enfermedades del corazón más a menudo.

También es importante saber qué partes de su cuerpo recibieron radiación, ya que es posible que necesite más pruebas si el corazón y las zonas que lo rodean estuvieron expuestos a la radiación. Esto incluye la arteria carótida del cuello, las arterias coronarias

alrededor del corazón y las válvulas del corazón. La radioterapia dirigida a la **pared torácica izquierda** (ganglios internos del tórax) pueden conllevar posibles riesgos de efectos cardíacos tardíos.

La radiación puede acelerar la formación de placa en los vasos sanguíneos. Quienes recibieron radiación antes de 1980 tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón, debido a que la radiación utilizada hasta entonces era más dañina que la que se utiliza hoy en día. Sin embargo, sigue habiendo riesgos para cualquiera que haya recibido radiación, incluso después de 1980. Debe comentar su riesgo concreto con su médico/a y su equipo de atención médica de supervivencia.

Existe otro tipo de radioterapia denominada terapia dirigida, que reduce la cantidad de radiación que recibe su cuerpo. Esta radiación ha contribuido a reducir los riesgos de enfermedad del corazón, si bien no lo ha eliminado por completo. Es importante conocer la dosis total de radiación y el lugar o lugares donde se recibió la radiación. Asegúrese de informar a su equipo de atención médica sobre la radioterapia que haya recibido anteriormente.

**Anote la dosis y el lugar de su radioterapia.  
Utilice el registro que se incluye al final de  
este folleto.**

## INMUNOTERAPIA

La inmunoterapia es otro tipo de tratamiento contra el cáncer que utiliza las propias defensas naturales del cuerpo para combatir el cáncer. Algunos pacientes pueden sufrir efectos secundarios de la inmunoterapia, incluida la miocarditis. La forma más grave de miocarditis puede causar insuficiencia cardíaca y ritmos cardíacos peligrosos. Hable con su equipo de atención si ha recibido inmunoterapia anteriormente.

## TERAPIA DIRIGIDA

La terapia dirigida es un tipo de tratamiento contra el cáncer que utiliza medicamentos específicos para atacar a las células cancerosas. Algunos pacientes pueden sufrir efectos secundarios de la terapia dirigida, como la cardiomiopatía, la miocarditis y ritmos cardíacos irregulares peligrosos.



# Factores de riesgo de la población general

---

**La edad** es un factor de riesgo importante para las enfermedades del corazón porque los vasos sanguíneos envejecen del mismo modo que el cuerpo. Las paredes de los vasos sanguíneos se vuelven más gruesas y duras y pierden su elasticidad.

Los **antecedentes familiares** son un factor de riesgo porque usted tiene más probabilidades de desarrollar una enfermedad del corazón si sus padres o hermanos la padecen. Se transmite de una generación a otra.

**La inactividad física** tiene un efecto negativo sobre el sistema cardiovascular. El corazón es un músculo y debe tratarse como se trataría cualquier otro músculo del cuerpo. El ejercicio regular y la actividad física fortalecerán su corazón y lo harán más resistente.

**El sexo no** es un factor de riesgo; tanto hombres como mujeres tienen el mismo riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



**El corazón en el interior  
de la cavidad torácica.**

Otros factores del estilo de vida que aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón son:

- Consumo excesivo de alcohol
- Obesidad
- Fumar
- Estrés no controlado

Junto con los factores relacionados con el estilo de vida, ciertas enfermedades, como la hipertensión (presión arterial alta), la diabetes y el síndrome metabólico, pueden hacer que una persona corra un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Si padece alguna de estas afecciones, le debe controlar de cerca un/a médico/a.



---

# Reducir los riesgos de enfermedades del corazón

Adopte un estilo de vida saludable y hable con su médico sobre las pruebas de detección de enfermedades del corazón. Como superviviente de cáncer, la concientización es la mejor forma de prevención.

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir los riesgos de desarrollar una enfermedad del corazón: llevar un estilo de vida saludable es importante tanto para la salud del corazón como para la prevención del cáncer, una buena alimentación y ejercicio son factores importantes para disminuir su riesgo, y controlar el estrés también es importante para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

## DIETA

Uno de los principales objetivos de una dieta saludable para el corazón es el control del colesterol. El colesterol es una sustancia grasa y cerosa que se encuentra en los productos animales. El colesterol no solo procede de los alimentos, el hígado también lo produce. El hígado, combinado con los alimentos que ingiere, suele producir unos 1,000 mg de colesterol al día. Esto conduce a un alto nivel de colesterol en el cuerpo.

Un nivel elevado de colesterol puede provocar un problema denominado hiperlipidemia, es decir, demasiado colesterol. La recomendación es ingerir menos de 300 mg de colesterol al día. Elegir alimentos bajos en colesterol puede mejorar su salud. Su cuerpo puede producir colesterol si lo necesita.

Existen 2 tipos de colesterol:

- Lipoproteína de alta densidad (HDL)
- Lipoproteína de baja densidad (LDL)

Una forma fácil de recordarlo es que el LDL es el colesterol malo y el HDL es el colesterol bueno. Las dietas ricas en grasas elevan el colesterol LDL. El ejercicio aumenta el colesterol HDL. Para los pacientes con hiperlipidemia, el objetivo es reducir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL.

La mejor manera de controlar el colesterol es mediante la dieta y el ejercicio. Su médico/a puede recetarle medicamentos si la dieta y el ejercicio por sí solos no son suficientes, pero esto no sustituye a una alimentación saludable y al ejercicio.

## LIMITAR LOS ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

Trate de limitar su ingesta de grasas a 50 o 75 gramos al día. Existen 3 tipos principales de grasa en los alimentos:

- **Grasas saturadas** – también conocidas como grasas de origen animal (p. ej.: carne roja, piel de ave, productos lácteos enteros, huevos, tocino y mantequilla) y solo deben constituir alrededor del 7% de su dieta.
- **Grasas poliinsaturadas/monoinsaturadas** – tienen un efecto más positivo sobre su corazón. La mayor parte de su ingesta de grasa debe proceder de estas grasas. Algunos ejemplos son los frutos secos, las semillas, los aguacates y el pescado rico en omega 3 (salmón y bacalao).
- **Las grasas trans** – son las peores grasas. Pueden aumentar su colesterol malo y reducir su colesterol bueno. Evite o limite estas grasas. Puede encontrar grasas trans en alimentos procesados como las donas, la margarina, las galletas dulces y la comida rápida. Menos del 1% de su ingesta de grasa debe proceder de estas grasas.

## CONSUMIR MENOS SODIO

El sistema cardiovascular se ve afectado por la cantidad de sal que se ingiere. La sal puede hacer que el cuerpo retenga agua, y esto hace que su corazón y vasos sanguíneos trabajen más de lo normal. En algunas personas, este trabajo extra puede afectar a su presión arterial. Es importante tener una presión arterial normal para mantener el corazón saludable. Las dietas bajas en sal pueden ayudar a controlar la presión arterial. La ingesta normal de sal para una persona que no padezca ninguna enfermedad del corazón debe ser inferior a 2400 mg al día. Si padece una enfermedad del corazón, hable con su médico/a o nutricionista sobre los cambios que debe introducir en su dieta.

## CONSUMIR MÁS FIBRA

Las frutas, las verduras, los granos integrales y los frijoles son excelentes formas de agregar más fibra a su dieta. La fibra ayuda a eliminar el colesterol malo del cuerpo. Un buen objetivo es intentar llegar a 4.5 tazas de frutas y verduras y al menos 3 porciones de granos integrales cada día.

## EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio es una de las mejores herramientas para mantener una buena salud cardíaca. Debe esforzarse por realizar algún tipo de actividad física al menos 5 veces por semana. La clave para incluir más ejercicio en su rutina es empezar despacio. Esto puede significar que solo camine de 5 a 10 minutos cada día. Vaya aumentando poco a poco el tiempo cada semana hasta que se sienta cómodo/a haciendo ejercicio durante 30 minutos cada vez. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana. Estas recomendaciones se basan en las "Physical Activity Guidelines for Americans" (Pautas de Actividad Física para Estadounidenses), 2ª edición, publicadas por la Office of Disease

Prevention and Health Promotion (Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud) del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.) y se ajustan a las pautas del American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer) en cuanto a la reducción del riesgo de cáncer.

La actividad física moderada puede ser:

- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Andar en bicicleta
- Jugar al tenis
- Trotar (de forma que el corazón le lata rápido)

Si no puede hacer ejercicio, hable con su médico/a sobre otros tipos de actividad física que pueda realizar.

Los adjetivos “moderado” y “vigorous” describen lo difícil que le resulta realizar la actividad. Durante una actividad moderada debería estar un poco sin aliento y sentir que su corazón late un poco más rápido.

Durante una actividad vigorosa deberá respirar más rápidamente y solo poder pronunciar pocas palabras a la vez.

En función de su capacidad y sus objetivos, intente conseguir una de estas tres metas:

- 150 minutos de actividad moderada a la semana
- 75 minutos de actividad física vigorosa

- Una combinación de actividad vigorosa y moderada

Empiece despacio con sesiones más cortas (de 10 a 15 minutos) a un ritmo relajado para evitar lesiones. Luego, con el tiempo, aumente la frecuencia, la duración y la intensidad de su actividad. Puede alcanzar el total de minutos mediante diferentes tipos de ejercicio. Por ejemplo, podría caminar a paso ligero durante 30 minutos, 5 días a la semana, para llegar a 150 minutos de actividad moderada. También podría hacer largos de natación o jugar al baloncesto durante 25 minutos, 3 días a la semana, para llegar a 75 minutos de actividad vigorosa.

La siguiente tabla ofrece ejemplos de actividad moderada y vigorosa.

<b>Actividad moderada</b>	<b>Actividad vigorosa</b>
Caminata a paso ligero (17 minutos por milla)	Caminata a paso rápido (12 minutos por milla)
Bailar	Correr
Natación lenta	Hacer largos en la piscina
Jugar al golf	Baloncesto
Tareas de jardinería	Ciclismo rápido

## MANTENER UN PESO SALUDABLE

Mantener un peso saludable reducirá su riesgo de padecer muchos tipos de cáncer, incluidos los de mama, colon, útero e hígado.

Solo el 25% de los adultos en los Estados Unidos tienen un peso corporal saludable y la relación entre el peso corporal y el cáncer es clara: las investigaciones demuestran que, si usted se encuentra en las categorías de sobrepeso u obesidad, corre un mayor riesgo de desarrollar más de 10 tipos de cáncer.

Los investigadores no saben exactamente por qué un peso corporal elevado aumenta el riesgo de cáncer, pero los médicos creen que el exceso de peso provoca cambios hormonales e inflamación que hacen que las células se multipliquen más rápido de lo normal. Cuantas más células se multipliquen, más probable es que se produzca un error que dé lugar a un crecimiento incontrolado y a un cáncer. Estos son tres factores que hacen que las células se multipliquen más rápidamente:

- **Inflamación:** El exceso de peso provoca una acumulación de grasa visceral, que es la grasa que rodea a los órganos. El entorno pobre en oxígeno de la grasa visceral desencadena la

inflamación, lo que a su vez hace que las células se multipliquen.

- **Resistencia a la insulina:** La inflamación también puede impedir que el cuerpo responda a la insulina, la hormona que regula el azúcar en la sangre. Si se vuelve resistente a la insulina, su cuerpo producirá más insulina y eso puede hacer que las células se multipliquen más rápidamente.
- **Aumento de estrógenos:** Las células grasas de todas las personas producen estrógeno, y el estrógeno también hace que las células se multipliquen más rápidamente.

## DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es probablemente el factor más importante para prevenir las enfermedades del corazón. Fumar daña el funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos, lo cual aumenta el riesgo de acumulación de placa. Hable con su médico/a si necesita ayuda para dejar de fumar. También puede solicitar una cita en el Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MD Anderson, situado en el Cancer Prevention Center (Centro de Prevención del Cáncer).

## MEDICAMENTOS CARDIOVASCULARES

Los medicamentos pueden utilizarse para tratar diversas enfermedades del corazón. El mismo medicamento que se utiliza para la presión arterial alta puede utilizarse también para la insuficiencia cardíaca congestiva.

Para obtener beneficios de sus medicamentos, es importante tomarlos exactamente como se los ha recetado su médico/a. De hecho, sus posibilidades de obtener mejores resultados de salud mejoran cuando toma sus medicamentos según las indicaciones. Si tiene alguna duda sobre su medicamento, hable con el médico que se lo recetó.



---

# Afrontar el cáncer y las enfermedades del corazón

Muchos supervivientes afirman haber experimentado un cambio al finalizar la terapia contra el cáncer. Puede que le resulte difícil volver a ser la misma persona que era antes del diagnóstico de cáncer. Muchos supervivientes han visto sus vidas en suspenso mientras recibían tratamiento. Ahora está deseando retomar el ritmo de vida que tenía antes del cáncer. Es posible que siga enfrentándose a problemas emocionales y físicos después del tratamiento.

Dependiendo del cáncer y del tratamiento que haya recibido, los límites físicos pueden influir en su capacidad para volver a un nivel funcional. Es posible que descubra que una remisión prolongada puede reducir la cantidad de ansiedad que siente. Los estudios sugieren que los índices de ansiedad persisten después del tratamiento. Si su corazón se ha visto afectado, puede sentir más estrés o ansiedad, debido a la incertidumbre que tiene de padecer no una sino dos enfermedades crónicas.

## ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

La ansiedad y la depresión son comunes después del tratamiento contra el cáncer. Puede haber algunos factores que influyan en quién tiene más probabilidades de sentirse ansioso/a o deprimido/a, como la edad, el sexo, la edad en el momento del diagnóstico y el momento del tratamiento. Otros estudios sugieren que la ansiedad y la depresión están asociadas a un mayor riesgo de enfermedades del corazón. Si cree que sigue sufriendo ansiedad o depresión, hable con su médico/a para que le ayude.

## FATIGA

La fatiga es un síntoma muy común entre los supervivientes del cáncer. Los pacientes comentan que la fatiga “altera profundamente su modo de vida”. A veces, la fatiga puede ser un efecto secundario de la quimioterapia. Otras, puede ser consecuencia de problemas cardíacos o de otro tipo de salud. Es importante tener en cuenta ambas cosas al intentar determinar la causa.

Algunos cambios en el estilo de vida pueden reducir la fatiga: dejar de fumar y aumentar la actividad física puede ayudar a disminuir la fatiga. Si experimenta fatiga, hable con su médico/a, ya que puede haber algunas cosas que pueda hacer para reducirla.

## PROBLEMAS CON EL SEXO

Los problemas sexuales son comunes entre los supervivientes del cáncer. Si tiene problemas con el sexo, puede deberse a problemas de corazón. Esto puede ser más común en los varones. Su médico/a puede realizarle una evaluación y es posible que haya medicamentos que puedan ayudarle.

Los supervivientes del cáncer seguirán acudiendo a su médico/a de atención primaria. Este/a profesional podrá realizar un examen físico completo que incluya una evaluación emocional y un examen minucioso del corazón. Si hay algún problema, puede que le deriven a un/a especialista. Recuerde que su bienestar emocional puede desempeñar un papel importante en su bienestar físico.



## De ahora en adelante

Como paciente, usted tiene una función fundamental en su atención médica. Los médicos que le atiendan no tendrán tanta información sobre su salud y su cuerpo como usted. Usted es quien vive en su cuerpo.

Como superviviente de cáncer, se ha sometido a terapias que pueden alterar potencialmente el corazón y el sistema cardiovascular en general. Hay algunas cosas importantes que debe conocer en relación con su salud cardiovascular.

Su equipo de atención médica de supervivencia hablará con usted sobre su riesgo de padecer una enfermedad del corazón. En algunos casos, podrán derivarlo/a a un/a cardiólogo/a. Existen exámenes que se pueden hacer para comprobar si padece una enfermedad del corazón.

Es importante que sepa lo siguiente cuando hable con su médico/a:

- Su presión arterial
- Sus medicamentos
- Su colesterol
- Su nivel de azúcar en la sangre y de hemoglobina A1C (HbA1C), si tiene un nivel elevado de azúcar en la sangre
- Tipo y cantidad de quimioterapia recibida (régimen de quimioterapia a base de antraciclinas)
- Cantidad de radiación recibida y en qué partes del cuerpo recibió la radiación

Con estos datos, usted podrá abogar mejor que nadie por su salud cardiovascular. Recuerde comer bien, dejar de fumar y hacer ejercicio. Estos son esfuerzos muy importantes para reducir su riesgo de enfermedad del corazón, y usted tiene control sobre ellos.

# Su información médica

**Anote su información de salud para llevar un seguimiento de su salud cardíaca.**

Presión arterial: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Medicamentos de quimioterapia: \_\_\_\_\_

Antraciclinas \_\_\_\_\_

Radioterapia: \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_

Dosis total \_\_\_\_\_

Última fecha administrada \_\_\_\_\_

# Objetivos para el futuro

Presión arterial saludable para mí: \_\_\_\_\_

Peso saludable para mí: \_\_\_\_\_

## **Factores del estilo de vida para reducir mi riesgo de enfermedad del corazón. Haré lo siguiente:**

- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio con más frecuencia
- Controlar el estrés
- Comer más frutas y verduras
- Disminuir la cantidad de sodio
- Continuar con los exámenes médicos rutinarios
- Otra información

# DetECCIÓN DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Un aspecto importante para reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón es controlar las conductas de salud y los factores de riesgo. Entre ellos se incluyen la alimentación, la actividad física, el tabaquismo, el índice de masa corporal (IMC), la presión arterial, el colesterol total y la glucosa en la sangre. Pero, ¿cómo puede saber qué factores de riesgo tiene? Su médico/a le hará una evaluación cardíaca que puede incluir algunas de los siguientes exámenes.

## **Presión arterial**

Las revisiones de la presión arterial son muy importantes porque la hipertensión no suele presentar síntomas, por lo que no puede detectarse si no se mide. La presión arterial alta aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Hable con su médico/a sobre las revisiones de la presión arterial alta. Si tiene la presión arterial alta, es posible que su médico/a quiera medírsela más a menudo. La hipertensión puede controlarse mediante cambios en el estilo de vida y medicamentos.

### **Perfil lipídico en ayunas (colesterol)**

El perfil lipoproteico en ayunas es un análisis de sangre que mide el colesterol total, el colesterol LDL (malo) y el colesterol HDL (bueno). Es posible que deba someterse a pruebas más a menudo si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón o un accidente cerebrovascular. El colesterol alto también puede controlarse mediante cambios en el estilo de vida y medicamentos.

### **Glucosa en la sangre**

Los niveles elevados de azúcar (glucosa) en la sangre aumentan el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes de tipo 2. La diabetes no tratada puede provocar muchos problemas médicos

graves, como enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Si tiene sobrepeso y al menos un factor de riesgo cardiovascular adicional, es posible que necesite un análisis de glucosa en la sangre. El análisis de sangre mide los niveles de hemoglobina glucosilada (A1c). Un nivel A1c del 6.5% o superior indica que puede padecer diabetes.

### **Electrocardiograma (ECG o EKG)**

Un electrocardiograma traza la actividad eléctrica del corazón. Para realizarlo, se colocan electrodos en el tórax y las extremidades. Este examen es útil para diagnosticar obstrucciones e inflamación en el corazón y arritmias.

## **Ecocardiograma**

Un ecocardiograma es una ecografía del corazón que se utiliza para diagnosticar muchos tipos de enfermedades del corazón. La cantidad de sangre que el corazón puede vaciar se denomina fracción de eyección. La fracción de eyección normal es del 55 al 60%, es decir, que el corazón vacía entre el 55 y el 60% de su sangre con cada contracción. Una fracción de eyección disminuida es un indicador de que se padece una disfunción sistólica. Con el ecocardiograma se pueden visualizar las válvulas, lo que ayudará a diagnosticar la valvulopatía.

## **Prueba de esfuerzo**

Una prueba de esfuerzo evalúa las zonas del corazón que quizá no estén recibiendo un buen suministro sanguíneo. Puede someterse a una prueba de esfuerzo con ejercicio o a una prueba de esfuerzo química si no tolera el ejercicio. Algunas pruebas de esfuerzo pueden utilizar isótopos nucleares y otras evalúan la función del corazón con ecocardiograma.

## RECURSOS

### **MD Anderson Office of Cancer Survivorship (Oficina de Supervivencia al Cáncer)**

[www.MDAnderson.org/survivorship](http://www.MDAnderson.org/survivorship)

### **Department of Cardiology (Departamento de Cardiología)**

[www.MDAnderson.org/research/departments-labs-institutes/departments-divisions/cardiology.html](http://www.MDAnderson.org/research/departments-labs-institutes/departments-divisions/cardiology.html)

### **American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)**

[www.Heart.org](http://www.Heart.org)

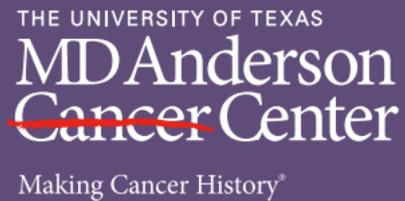
### **American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)**

[www.Cancer.org](http://www.Cancer.org)

### **The U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.)**

*Your Guide to Lowering Your Blood Pressure  
with DASH (Su guía para reducir la presión  
arterial con DASH)*

[www.NHLBI.NIH.gov/health/public/heart/hbp/dash/  
new\\_dash.pdf](http://www.NHLBI.NIH.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)



Spanish translation of Survivorship: Heart Health for Cancer Survivors  
The University of Texas MD Anderson Cancer Center ©2023  
Patient Education