

Prevención de complicaciones cardiovasculares

Conforme se avanza en la edad, el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares aumenta, como un ataque al corazón o un derrame cerebral. Otros factores adicionales que aumentan el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares incluyen:

- Tener sobrepeso o ser obeso
- Tener la presión arterial alta
- Tener un nivel alto de azúcar en la sangre
- Tener niveles de colesterol poco saludables
- Fumar

Ciertos tratamientos del cáncer administrados durante la infancia, la adolescencia o en la edad adulta joven pueden aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones cardiovasculares de salud. Es importante que usted esté consciente de estos riesgos para que practique hábitos saludables que puedan ayudar a prevenir problemas cardiovasculares.

¿Qué aumenta el riesgo de tener sobrepeso o ser obeso?

Factores de tratamiento:

- La radiación al cerebro o la cabeza (especialmente en dosis de 18 Gy o superior)
- Cirugía al cerebro que afecta la zona del mesencéfalo (que contiene la glándula pituitaria)

Otros factores de riesgo conocidos:

- Comer en exceso
- Tener una dieta alta en grasas y azúcares
- No tener actividad física regular
- Tener ciertas condiciones médicas, como una tiroides hipoactiva (hipotiroidismo), o niveles deficientes (muy bajos) de la hormona de crecimiento

¿Qué aumenta el riesgo de presión arterial alta?

Factores de tratamiento:

- Ifosfamida
- Cisplatino
- Carboplatino
- Radiación a los riñones, incluyendo el abdomen, el costado, y la irradiación corporal total (TBI)
- La extirpación de un riñón (ver el Health Link relacionado: “La salud con un solo riñón”)
- Transplante de células hematopoyéticas (particularmente si se complica por la enfermedad crónica de injerto contra huésped)

Otros factores de riesgo conocidos:

- Tener sobrepeso o ser obeso
- Tener antecedentes familiares de hipertensión
- No hacer actividad física regular
- Comer una dieta alta en sal

¿Qué aumenta el riesgo de niveles de colesterol dañinos (incluyendo niveles altos de triglicéridos y HDL bajo)?

Factores de tratamiento:

- Irradiación corporal total (TBI)

Otros factores de riesgo conocidos:

- Ser obeso
- Tener antecedentes familiares de niveles de colesterol poco saludables
- No hacer actividad física regular
- Tener una dieta alta en grasas saturadas

¿Qué aumenta el riesgo de niveles altos de azúcar en la sangre / diabetes mellitus?

Factores de tratamiento:

- Radiación al abdomen
- Irradiación corporal total (TBI)
- Tratamiento prolongado con corticosteroides como la prednisona o dexametasona

Otros factores de riesgo conocidos:

- Tener sobrepeso o ser obeso (tenga en cuenta que los sobrevivientes que recibieron TBI pueden estar en mayor riesgo, incluso si no tienen sobrepeso o son obesos)
- Tener antecedentes familiares de diabetes

¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso o soy obeso?

Pida que lo midan y lo pesen, y luego calculen su índice de masa corporal (IMC). Hay calculadoras disponibles en línea en www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/ para adultos y para niños/adolescentes. Ingrese su altura y peso en la calculadora, y determinará su índice de masa corporal BMI (para adultos) o percentil de IMC (para niños/adolescentes). Los resultados se pueden interpretar como sigue:

- Para adultos (20 años y mayores):
 - Sano: IMC de 18.5 - 24
 - Sobrepeso: IMC de 25 -29
 - Obeso: IMC de 30 o más

- Para niños/adolescentes (menores de edad 20 años):
 - Sano: percentil de IMC de 5-84
 - Sobrepeso: percentil de IMC de 85-94
 - Obeso: percentil de IMC de 95 o superior

¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de complicaciones cardiovasculares?

- Hágase chequeos regulares y siga las recomendaciones de su proveedor de salud para la frecuencia con la que debe chequear su presión arterial y pruebas de sangre para evaluar los niveles de colesterol y/o de la glucosa.
- Coma una dieta saludable (ver el Health Link relacionado: “La dieta y actividad física”).
- Si es capaz, aumente la actividad física (ver el Enlace de la salud relacionado: “La dieta y actividad física”).
- Si usted no fuma, **no empiece**.
- Si usted fuma, **deje de fumar**. Pida la ayuda de su proveedor de atención médica. También hay asistencia en línea de los Institutos Nacionales de la Salud disponible en www.espanol.smokefree.gov
- Si usted tiene sobrepeso, es obeso, o tiene presión arterial alta, niveles de colesterol poco saludables y / o niveles altos de azúcar en la sangre, consulte a su médico con regularidad. Siga las recomendaciones para pruebas adicionales, si es necesario, y para el tratamiento continuo de su estado de salud.
- En algunos casos, los medicamentos pueden ser necesarios para tratar estas condiciones. Si le recetan medicamentos, asegúrese de tomarlos regularmente y seguir cuidadosamente las instrucciones de su proveedor de atención médica.

Escrito por Adam J. Esbenshade, MD, MSci, Vanderbilt University/Ingram Cancer Center, Nashville, TN.

Revisado por Kimberley Dilley MD, MPH; Jill H. Simmons, MD; Lillian R. Meacham, MD; Eric J. Chow, MD, MPH; Saro H. Armenian, DO, MPH; Melissa M. Hudson, MD; y Wendy Landier, PhD, CPNP.

Traducido por Claudia Cornejo, BA y Sonia Dupré, PhD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Traducción revisada por Ricardo J. Flores, MD y Monica Gramatges, MD, Baylor College of Medicine, Houston, TX.

Baylor College of Medicine desea reconocer el apoyo de traduciendo los “Health Links” al Español que fue provisto por una subvención generosa del Cancer Prevention Research Institute of Texas (CPRIT) Numero de Subvención PP130070.

Información adicional para sobrevivientes del cáncer infantil esta disponible en www.survivorshipguidelines.org

Nota: A través de esta serie de “Health Links,” el termino “cáncer infantil” es usado para designar cánceres pediátricos que pueden ocurrir durante la niñez, adolescencia o juventud. Las Health Links son diseñadas para dar información a sobrevivientes del cáncer pediátrico ya sea que el cáncer haya ocurrido durante la niñez, adolescencia o juventud.

Advertencia y Notificación de los Derechos de Propiedad

Introducción a los Efectos a largo plazo y las Health Links: El “*Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*” y las “*Health Links*” que lo acompañan fueron creados y desarrollados por el *Children's Oncology Group* en colaboración con el comité de *Late Effects Committee and Nursing Discipline*.

Para propósitos informativos: La información y el contenido de cada documento o series de documentos que han sido creados por el *Children's Oncology Group* relacionados con los efectos a largo plazo del tratamiento y cuidado del cáncer o conteniendo el título “*Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*” o con el título de “*Health Link*”, ya sea en formato escrito o electrónico (incluyendo todo formato digital, transmisión por correo electrónico, o descargado de la página de internet), será conocido de ahora en adelante como “Contenido Informativo”. Todo Contenido Informativo debe ser usado con el propósito de informar solamente. El Contenido Informativo no debe sustituir el consejo médico, cuidado médico, diagnóstico o tratamiento obtenido de un doctor o un proveedor de salud.

A los Pacientes que sufren de Cáncer (si son menores de edad, a sus padres o guardianes legales): Por favor busque el consejo médico o de algún otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que tenga acerca de alguna condición de salud y no se base solamente en el Contenido Informativo. El *Children's Oncology Group* es una organización de dedicada a la investigación médica y no provee de ningún tratamiento o cuidado médico al individuo.

A los doctores y otros proveedores de salud: El Contenido Informativo no está diseñado para sustituir su juicio clínico independiente, consejo médico, o para excluir otro criterio legítimo para la detección, consejería, o intervención para complicaciones específicas o el tratamiento del cáncer infantil. Asimismo el Contenido Informativo no debe excluir otras alternativas razonables a los procedimientos de cuidado de salud. El Contenido Informativo es proveído como una cortesía, pero no debe ser usado como la única guía en la evaluación de un sobreviviente de cáncer infantil. El *Children's Oncology Group* reconoce que ciertas decisiones concernientes al paciente son la prerrogativa del paciente, su familia, y su proveedor de salud.

Ningún respaldo de exámenes, productos, o procedimientos específicos es hecho en el Contenido Informativo, el *Children's Oncology Group*, o cualquier otra institución o miembro de el *Children's Oncology Group*.

Ningún reclamo en cuanto a la competencia: Aunque el *Children's Oncology Group* ha hecho todo lo posible por asegurar que el Contenido Informativo sea correcto y este completo cuando es publicado, ninguna garantía o representación, expresa o implicada, es ofrecida en cuanto a la certeza o relevancia del dicho Contenido Informativo.

No hay obligación o consenso de parte del Children's Oncology Group y sus afiliados a indemnizar. Esto protege al Children's Oncology Group y sus afiliados: Ninguna obligación es asumida por el *Children's Oncology Group* sus afiliados o miembros por daños que sean el resultado del uso, revisión, o acceso al Contenido Informativo. Usted está sujeto a los siguientes términos de indemnización: (i) “Agentes Indemnizados” incluye a los autores y contribuidores al Contenido Informativo, todos los oficiales, directores, representantes, empleados, agentes y miembros del *Children's Oncology Group* y sus afiliados; (ii) A usar, revisar o acceder el Contenido Informativo, usted está de acuerdo, a indemnizar, con sus recursos, defender y proteger de todo daño a los Agentes Indemnizados de toda pérdida, obligación, o daños (incluyendo el costo de abogados) resultando de cualquier y todos los reclamos, causas de acción, demandas, procedimientos, o demandas relacionadas a o a causa de la revisión o acceso al Contenido Informativo.

Derechos de Propiedad: El Contenido Informativo está sujeto a protección bajo las leyes de copyright y otras leyes que protegen la propiedad intelectual en los Estados Unidos y en el mundo entero. El *Children's Oncology Group* retiene los derechos de copyright exclusivos y otros derechos, títulos, e intereses al Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad bajo la ley. De ahora en adelante usted está de acuerdo en ayudar a el *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de copyright y propiedad intelectual para el beneficio del *Children's Oncology Group* tomando alguna acción adicional en una fecha futura, acciones que incluyen firmar formas de consentimiento y documentos legales que limitan diseminación o reproducción del Contenido Informativo.