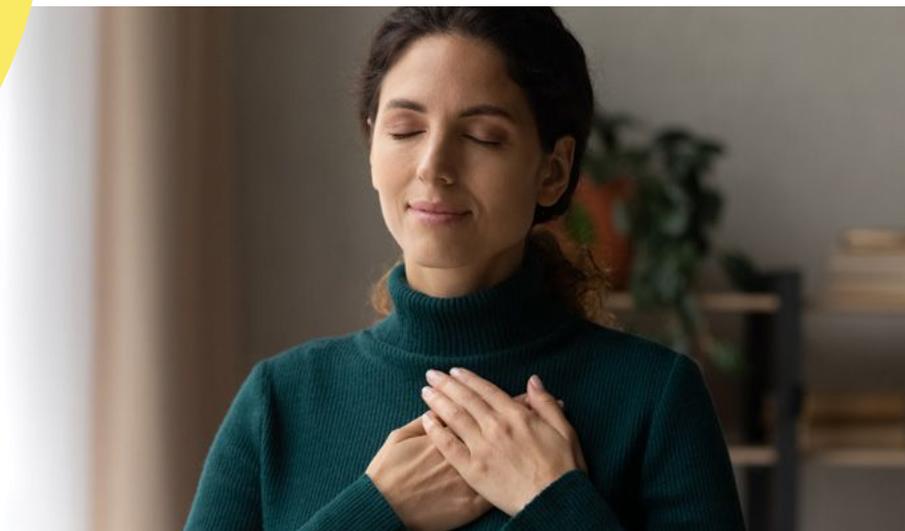


La salud del corazón y el cáncer de seno

Información para personas que han sido diagnosticadas con cáncer de seno, sus seres queridos y los que les cuidan.

“

¿Acaso mis tratamientos contra el cáncer de seno debilitaron mi corazón o me hicieron más propensa a problemas del corazón?



Las personas que han tenido cáncer de mama están viviendo más tiempo que nunca. A los ocho años después de un diagnóstico de cáncer de mama es más probable que las personas sin enfermedad metastásica mueran de una enfermedad del corazón que de cáncer de mama. El tratamiento del cáncer de mama puede aumentar el riesgo de algunas enfermedades que afectan el corazón o los vasos sanguíneos, también conocidas como enfermedades cardíacas o cardiovasculares.

¿Quién está en riesgo?

Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de mama comparten muchos factores de riesgo. Los antecedentes familiares, nuestros genes y el envejecimiento aumentan el riesgo de ambas. Ester tenía un problema cardíaco leve y antecedentes familiares de presión arterial alta antes de ser diagnosticada con cáncer de mama. Luego, dos años después de terminar el tratamiento contra el cáncer, de repente empezó a sentirse cansada y sin aliento. La historia de Ester continúa más adelante.

Las personas que han sido diagnosticadas con cáncer de mama tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta y diabetes. Aquellas que ya padecían de presión arterial alta o diabetes antes del cáncer de mama tienen el doble de riesgo de tener problemas cardíacos después del cáncer de mama. Nosotros tenemos algo de control sobre algunos de los factores de riesgo que contribuyen tanto a las enfermedades cardiovasculares y al cáncer de mama como el no hacer suficiente actividad física, comer mucha carne roja, beber demasiado alcohol y fumar o vapear tabaco.

zero
breast cancer



Tratamiento del cáncer de mama y el corazón

Los tratamientos para el cáncer de mama, como la quimioterapia, la radiación y los medicamentos, también pueden impactar la salud del corazón, inclusive años después. Otra sobreviviente, Paula, se preguntaba “¿Acaso mis tratamientos contra el cáncer de mama debilitaron mi corazón o me hicieron más propensa a problemas del corazón?”

La Dra. Heather Greenlee del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson y la Dra. Marilyn Kwan de la División de Investigación de Kaiser Permanente del Norte de California

son investigadoras colaboradoras de Zero Breast Cancer que han estado liderando un estudio de enfermedades cardiovasculares en mujeres que han tenido cáncer de mama en comparación con las que no lo han tenido. Ellas encontraron que:

- **Si usted recibió quimio es más probable** que desarrolle un problema donde el corazón no bombea sangre tan bien como debería (insuficiencia cardíaca), enfermedades del músculo del corazón (cardiomiopatía) o un coágulo de sangre que comienza en una vena (tromboembolismo venoso).
- **Si usted recibió radiación en el pecho izquierdo es más probable** que desarrolle problemas con el bombeo del corazón (insuficiencia cardíaca) o un coágulo de sangre que comienza en una vena (tromboembolismo venoso).
- **Si usted recibió terapia hormonal, como tamoxifeno o anastrozol (Arimidex® o Amenur®), es más probable** que su corazón deje de bombear (paro cardíaco o ataque al corazón) o de desarrollar un coágulo de sangre que comienza en una vena (tromboembolismo venoso).

Después de la cirugía, Ester recibió quimioterapia y luego radiación. Sus médicos le advirtieron sobre los posibles efectos secundarios, incluido el daño al corazón, pero no recibió más pruebas ya que se las habían realizado en los últimos años. Es común realizar pruebas cardíacas (como un electrocardiograma o un ecocardiograma) antes del tratamiento del cáncer para determinar qué medicamentos son los más apropiados, y durante y/o después del tratamiento para detectar cualquier daño.

La radiación puede endurecer o hacer más rígidos los tejidos del corazón y los medicamentos de quimioterapia pueden dañar el corazón. Se sabe que un medicamento de quimioterapia común, la doxorubicina (Adriamycin®), aumenta la probabilidad de problemas cardíacos. Puede causar cambios en el ritmo cardíaco (arritmias) o reducir la acción de bombeo (insuficiencia cardíaca). El trastuzumab (Herceptin®), usado para tratar los cánceres de mama HER2 positivos (aproximadamente 1 de cada 4 cánceres de mama), puede causar daño al músculo cardíaco e insuficiencia cardíaca; estos problemas por lo general desaparecen cuando las personas dejan de tomarlo.

El riesgo de problemas cardíacos y de cáncer de mama también puede verse afectado por otras cosas, como la contaminación del aire por el tráfico y el humo donde vivimos, trabajamos y jugamos — nuestro entorno social y construido. Las doctoras Salma Shariff-Marco y Scarlett Lin Gomez, nuestras asociadas de la Universidad de California-San Francisco, exploran cómo nuestros entornos sociales y construidos impactan el riesgo de problemas cardíacos después del cáncer de mama. Nuestros asociados están trabajando para poder predecir quién tiene probabilidades de tener problemas de corazón debido al tratamiento de cáncer de mama. Esto nos ayudará a mejorar la prevención y el tratamiento de ambos.

¿Cuáles son los síntomas y signos de los problemas del corazón?

Algunas señales de advertencia comunes de los problemas cardíacos son:

- Dificultad para respirar (con actividad o acostada).
- Hinchazón de pies y de la parte inferior de las piernas (edema).
- Sensación de debilidad o mareo.
- Fatiga.
- Dolor en el pecho.

Es probable que las mujeres también sientan que su corazón late de manera irregular, muy rápido o con fuerza en el pecho, náuseas/vómito y/o dolor de espalda o de la mandíbula. Puede obtener información sobre las condiciones cardíacas en zbclink.org/corazon.

Si le preocupa la salud de su corazón hable con su médico o enfermera. El consejo de Ester es “Aprenda todo lo que pueda sobre su condición, no tenga miedo de hacer preguntas”. Si necesita consejos sobre cómo hablar con un médico y hacer preguntas, visite zbclink.org/HablarMedico.

Reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y sanación

Practicar hábitos saludables puede mantener su corazón fuerte, reducir el riesgo de recurrencia de cáncer de mama y ayudar a sanar su corazón si tiene una condición cardíaca:

- **Manténgase activo y muévase con frecuencia.**
- **Coma alimentos saludables.**
- **No fume ni vapee tabaco (espanol.smokefree.gov).**
- **Limite el consumo de alcohol.**
- **Maneje el estrés.**

Algunos hospitales y sistemas de salud tienen grupos de apoyo, clases o programas (como de rehabilitación cardíaca) para ayudarnos a hacer cambios saludables. Algunas veces durante el tratamiento de cáncer de mama o con otros problemas de salud puede que no podamos hacer ejercicio. En los días que sintamos algo de energía practicar alguna





actividad física, incluso en pequeñas cantidades, puede ayudar mucho. Para aquellos de nosotros que no hemos estado activos últimamente, los especialistas en ejercicios para el cáncer dicen que debemos de “empezar con poco e ir despacio”; empiece con cantidades pequeñas de movimientos fáciles, como caminar y usar pesas ligeras. Las sobrevivientes de cáncer de mama que realizaron 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana (como 20 minutos al día) tuvieron menos eventos del corazón que las que no estaban activas. Realizar ejercicios a gran potencia o velocidad por dos minutos tres veces al día parece reducir en gran medida las muertes por cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Comer saludable también es importante. Evitar las carnes rojas y llevar una dieta baja en grasas y azúcares que incluya cereales integrales, frutas y verduras, puede reducir el riesgo de problemas del corazón y recurrencia de cáncer de mama. Mantener un peso saludable es bueno, sin embargo, perder mucho peso o perderlo demasiado rápido puede ser una señal de un problema. Visite nuestro blog para obtener consejos de cómo comer bien y estar activo en zbclink.org/cuidese1.

Ester se sentía algo estresada por el trabajo, pero tenía la suerte de vivir en una zona segura y tener el tiempo para salir a caminar. Después de su diagnóstico de cáncer de mama, y de nuevo después de ser diagnosticada con insuficiencia cardíaca y de recibir un marcapasos, Ester se esforzó para estar saludable para ella y para su familia. “Hago más ejercicio. ¡Mi perro sale a caminar más, de 3 a 6 millas por día!”

Moverse más y más a menudo ayuda a manejar el estrés. Dormir lo suficiente también es importante (si necesita ayuda, consulte nuestro blog sobre el sueño en zbclink.org/info-sueno). Otras cosas que podemos hacer incluyen la respiración profunda, la meditación o la oración, y mantener buenas relaciones personales. Para Ester, un grupo de apoyo fue lo que más la ayudó con el miedo que sentía luego de ser diagnosticada con cáncer de mama e insuficiencia cardíaca. Encuentre más formas de manejar el estrés en nuestro blog en zbclink.org/cuidese2.

Zero Breast Cancer es una organización sin fines de lucro 501(c)3 basada en San Rafael, CA.

Aspiramos a un mundo con cero cáncer de seno.

Aprenda más en zbclink.org/Factsheets
o contáctenos en info@zerobreastcancer.org

Este documento se desarrolló en colaboración con sobrevivientes de cáncer de seno y científicos de Kaiser Permanente.



Si quiere apoyar nuestro trabajo, incluso el desarrollo de más recursos para sobrevivientes de cáncer de seno; considere hacer una donación en zerobreastcancer.org/donate.