

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

Prevención Cardiovascular y Cáncer

DATOS DEL PACIENTE

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle una información precisa y útil sobre las recomendaciones que debe tener en cuenta para el manejo y control de los factores de riesgo cardiovascular.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son, junto a las segundas neoplasias, la principal causa de muerte en pacientes que han superado un cáncer. Conservar y mejorar la salud cardiovascular es de gran importancia antes, durante y después del tratamiento con quimioterapia y/o radioterapia torácica, para reducir el riesgo de complicaciones derivadas del tratamiento antitumoral y mejorar la calidad de vida y la supervivencia tras un cáncer.

Decálogo de recomendaciones

- 1- **Dieta cardiosaludable** se basa en el consumo de:
 - a. Azúcares de absorción lenta (fruta: 3 a 4 raciones al día, verduras y hortalizas: 3 a 6 raciones al día, cereales preferiblemente integrales: 3 a 5 raciones al día)
 - b. Grasas mono o poliinsaturadas (aceite de oliva, frutos secos crudos, se debe restringir al máximo el consumo de mantequilla y margarina)
 - c. Proteínas (legumbres, pescado a diario, marisco ocasionalmente, carne roja 1-2 raciones al mes, carnes de pollo, pavo y conejo varias veces a la semana, evitar embutidos, 2-4 huevos al mes)
 - d. Productos lácteos desnatados
 - e. Se debe reducir el consumo de sal, a 1 gr/día en especial en los pacientes hipertensos o con insuficiencia cardiaca
- 2- Alcanzar y mantener un **peso saludable** sin comprometer la nutrición, tiene un efecto beneficioso en los factores de riesgo metabólicos (tensión arterial, lípidos, cifras de glucemia), y reduce el riesgo cardiovascular. Un buen indicador es el perímetro de la cintura que se recomienda sea inferior a 102 en varones y 88 cm en mujeres
- 3- El **ejercicio físico** debe ajustarse en frecuencia, duración e intensidad a cada paciente; la caminata es la forma de ejercicio más natural, simple y fisiológica, empezando a una intensidad baja y avanzar gradualmente. Se recomienda un mínimo de 30 minutos diarios, al menos 5 días en semana
- 4- El **consumo de tabaco** debe abandonarse radicalmente

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

Prevención Cardiovascular y Cáncer

- 5- **Consumo de alcohol:** optar por un consumo moderado: en el caso de los hombres 2 vasos de vino o de cerveza al día y en caso de las mujeres uno al día.
- 6- **Tensión arterial** <130/80 mmHg (si ≥ 65 años objetivo <140/80 mmHg)
- 7- **Dislipemia:** Colesterol-LDL <100mg/dl (en caso de pacientes diabéticos, con insuficiencia renal grave o cardiopatía coronaria colesterol LDL<70mg/dl)
- 8- **Glucemia:** Durante la fase del tratamiento antitumoral no es infrecuente el descontrol de las cifras de glucemia o la aparición clínica de la diabetes en relación con el tratamiento del cáncer. Se recomienda mantener una Hb glicosilada < 7% (>75 años: HbA1c 7,5 - 8%)
- 9- **Mantener el tratamiento médico** de los factores de riesgo cardiovascular y/o cardiopatía previa al tratamiento del cáncer, salvo cambios recomendados de forma específica por su médico
- 10- **Consulte a su médico y/o enfermera si nota:**
 - Aumento brusco de peso (>2kg en <48h)
 - Dificultad para respirar
 - Hinchazón en piernas y/o tobillos
 - Dolor en el tórax con los esfuerzos
 - Palpitaciones
 - Perdidas de conocimiento o mareos intensos

