



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

Después del tratamiento

La vida como un sobreviviente de cáncer

Para muchas personas, el tratamiento contra el cáncer a menudo hace que surjan ciertas preguntas sobre los siguientes pasos que se deben tomar como sobreviviente.

- [Vida después del tratamiento de cáncer de piel tipo melanoma](#)
- [La vida con cáncer de piel \[PDF\]](#)

Vida después del tratamiento de cáncer de piel tipo melanoma

Para muchas personas con melanoma, el tratamiento puede que remueva o elimine el cáncer. Completar el tratamiento puede causarle tanto tensión como entusiasmo. Usted tal vez sienta alivio de haber completado el tratamiento, aunque aún resulte difícil no sentir preocupación sobre la posibilidad de que el cáncer vuelva a crecer o el regreso de la enfermedad. (Cuando un cáncer regresa después del tratamiento, a esto se le llama *cáncer recurrente* o una *recurrencia*). Esta preocupación es muy común si usted ha tenido cáncer.

Para algunas personas, puede que el melanoma nunca desaparezca por completo. Estas personas pueden recibir tratamiento de forma habitual con inmunoterapia, terapia dirigida, quimioterapia, u otros tratamientos para ayudar a mantener el cáncer bajo control por el mayor tiempo posible. Aprender a vivir con un cáncer que no desaparece puede ser difícil y muy estresante, ya que de por sí causa incertidumbre.

Cuidado de seguimiento después del melanoma

Aun cuando haya completado el tratamiento, sus médicos querrán estar muy atentos a usted. Además del riesgo de que el melanoma vuelva a aparecer, las personas que han tenido melanoma presentan un alto riesgo de padecer otro, por lo que es muy importante mantener todas las citas de seguimiento. Durante estas visitas, los médicos le formularán preguntas sobre cualquier problema que tenga y le harán [exámenes y análisis de laboratorios o estudios por imágenes para determinar si hay signos de cáncer](#)¹ o [para tratar efectos secundarios del tratamiento](#)².

Algunos efectos secundarios ocasionados por el tratamiento pueden durar mucho tiempo o puede que incluso no se presenten sino hasta años después de haber terminado el tratamiento. Las visitas al consultorio médico proveen una buena oportunidad para que haga preguntas e informe sobre cualquier cambio o problema que note o cualquier inquietud que tenga.

Exámenes y pruebas

Su programa de seguimiento deberá incluir exámenes de la piel y de los ganglios linfáticos realizados por usted y por su médico de forma periódica. La frecuencia de sus visitas de cuidado posterior con el médico depende de la etapa de su melanoma al momento del diagnóstico y de otros factores. Además de los exámenes, puede que se recomienden estudios por imágenes, como ecografías o CT, para algunas personas.

Por lo general, un programa típico de seguimiento para las personas con **melanomas en etapas iniciales** que se extirparon completamente requiere exámenes físicos cada 6 a 12 meses durante varios años. Si los resultados de estos exámenes son normales, es posible que se amplíe el tiempo entre las visitas al médico. Su médico puede recomendar exámenes más frecuentes si usted tiene muchos lunares o lunares atípicos.

Para los **melanomas más gruesos o aquellos que se han propagado fuera de la piel**, un programa típico pudiera incluir exámenes físicos cada 3 a 6 meses durante varios años. Después de eso, los exámenes se pueden hacer con menos frecuencia. Además se pueden hacer estudios por imágenes, como ecografías o tomografías computarizadas, especialmente para personas que padecen de una enfermedad en etapa más avanzada.

También es importante que los sobrevivientes de melanoma se autoexaminen con regularidad la piel y los ganglios linfáticos. La mayoría de los médicos recomienda realizar el autoexamen al menos cada mes. Usted debe consultar con su médico si

encuentra una nueva protuberancia o cambio en su piel. También debe reportar cualquier síntoma nuevo que persista (por ejemplo, dolor, tos, cansancio, pérdida del apetito). El melanoma puede a veces regresar muchos años después del primer tratamiento.

A las personas con melanoma que no desaparece completamente con tratamiento se les asignará un programa de seguimiento que está basado en su situación específica.

Pregunte a su médico acerca de un plan de atención para pacientes después del tratamiento

Consulte con su doctor sobre el desarrollo de un plan de atención para después del tratamiento que sea adecuado para usted. Este plan puede incluir:

- Sugerir un calendario para pruebas y estudios de seguimiento
- Un calendario para otras pruebas que necesite en el futuro, tales como pruebas de detección temprana para otros tipos de cáncer, o pruebas para identificar efectos a la salud a largo plazo debido a su cáncer o su tratamiento
- Una lista de posibles efectos secundarios tardíos o a largo plazo de su tratamiento, incluyendo a qué prestar atención y cuándo debe comunicarse con su médico
- Sugerencias para la alimentación y la actividad física

Mantenga un seguro de salud y guarde copias de sus informes médicos

Aun después del tratamiento, es muy importante mantener un [seguro médico](#)³. Las pruebas y las consultas médicas son costosas y, aunque nadie quiere pensar en el regreso de su cáncer, esto podría ocurrir.

En algún momento después del tratamiento del cáncer, es posible que usted tenga que consultar con un médico nuevo, quien desconozca sus antecedentes médicos. Es importante que guarde copias de sus informes médicos para que proporcione a su nuevo médico los detalles de su diagnóstico y tratamiento. Para más información, consulte [Guarde copias de los informes médicos importantes](#)⁴.

¿Puedo reducir mi riesgo de que el melanoma progrese o regrese?

Si usted tiene (o ha tenido) melanoma, probablemente quiera saber si hay medidas que pueda tomar para reducir el riesgo de que el cáncer regrese, o de padecer otro cáncer.

Actualmente, no existe suficiente información sobre el melanoma como para indicar con certeza si hay cosas que usted pudiera hacer que serían útiles. Sabemos que las personas que han tenido melanoma tienen un mayor riesgo de padecer otro melanoma u otro tipo de cáncer de piel. Debido a esto, resulta muy importante limitar la exposición a los rayos UV (que provienen del sol o las camas bronceadoras) y continuar el examen de su piel cada mes para identificar señales de que el melanoma esté regresando o posibles nuevos cánceres de piel. Los cánceres de piel que se detectan temprano son usualmente más fáciles de tratar que los que se descubren en una etapa más avanzada.

Puede que ayude el adoptar comportamientos saludables, como [dejar de fumar](#)⁵, una [buena alimentación](#)⁶, [estar activo](#)⁷, y mantener un peso saludable, aunque nadie está seguro de esto. Sin embargo, sí sabemos que estos cambios de hábitos en su vida pueden tener efectos positivos en su salud que se pueden extender más allá de su riesgo de padecer melanoma o de otros tipos de cáncer.

Suplementos alimenticios

Hasta el momento, ningún suplemento alimenticio (incluyendo vitaminas, minerales y productos herbarios) ha demostrado claramente que ayude a reducir el riesgo de que el melanoma progrese o regrese. Esto no significa que ningún suplemento será útil, aunque es importante saber que ninguno ha demostrado que lo sea.

En los Estados Unidos, los suplementos alimenticios no están regulados como los medicamentos, pues no tienen que demostrar que son eficaces (o incluso seguros) antes de ser vendidos, aunque hay límites en lo que se les está permitido afirmar que pueden hacer. Si está considerando tomar cualquier tipo de suplemento nutricional, consulte con los miembros de su equipo de atención médica. Ellos pueden ayudarle a decidir cuáles puede utilizar con seguridad y evitar aquellos que puedan ser perjudiciales.

Si el cáncer regresa

Si el melanoma regresa en algún momento, sus opciones de tratamiento dependerán de la localización del cáncer, de los tratamientos que haya recibido anteriormente y de su estado de salud en general. Para más información sobre cómo se trata el cáncer recurrente, consulte [Tratamiento del cáncer de piel tipo melanoma según la etapa](#)⁸. Para obtener más información general sobre cómo lidiar con la recurrencia, consulte [Recurrencia del cáncer](#)⁹.

¿Podría padecer otro cáncer después del tratamiento para el melanoma?

Las personas que han padecido melanoma aún pueden padecer otros tipos de cáncer. De hecho, los sobrevivientes de melanoma presentan un mayor riesgo de padecer algunos otros tipos de cáncer.

- Otro cáncer de piel, incluyendo melanoma (esto es diferente que el regreso del primer cáncer)
- Cáncer de las glándulas salivales
- Cáncer de intestino delgado
- Cáncer de seno (en mujeres)
- Cáncer de próstata
- Cáncer de riñón
- Cáncer de tiroides
- Cáncer de tejido blando
- Linfoma no Hodgkin (NHL)

El segundo tipo de cáncer más común en los sobrevivientes de cáncer de piel tipo melanoma es otro cáncer de piel.

Hay medidas que usted puede tomar para reducir su riesgo de padecer otro cáncer y mantenerse tan saludable como sea posible. Por ejemplo, es importante limitar la exposición a los rayos UV, lo que puede aumentar el riesgo de padecer muchos tipos de cáncer de piel. También es importante mantenerse alejado de los productos de tabaco. Fumar aumenta el riesgo de muchos cánceres.

Para ayudar a [mantener un buen estado de salud](#)¹⁰, los sobrevivientes de este tipo de cáncer deberán también:

- Lograr y mantener un peso saludable
- Mantenerse físicamente activos y limitar el tiempo estando sentados o acostados
- Seguir un patrón de [alimentación saludable](#)¹¹ que incluya una variedad colorida de frutas y verduras, así como de granos integrales, y que a su vez limite o evite el consumo de carnes rojas y procesadas, al igual que de bebidas azucaradas y alimentos altamente procesados
- Lo mejor es no tomar bebidas con alcohol. En caso de hacerlo, se deberá no tomar más de una (1) bebida para las mujeres y dos (2) bebidas para los hombres, por día.

Estas medidas también pueden ayudar a reducir el riesgo de muchos otros problemas de salud. Para más información, consulte la [Guía de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física para la prevención del cáncer](#)¹².

Los sobrevivientes de melanoma deben también seguir las [guías para la detección temprana de otros cánceres](#)¹³, tales como el cáncer colorrectal y el cáncer de pulmón, redactadas por la Sociedad Americana Contra El Cáncer. La mayoría de los expertos no recomienda ninguna otra prueba específica para buscar cánceres posteriores a menos que usted presente síntomas.

Refiérase al contenido sobre [segundos cánceres en adultos](#)¹⁴ para más información sobre las causas de un cáncer posterior.

Cómo obtener apoyo emocional

Es normal que sienta cierto grado de depresión, ansiedad o preocupación cuando el melanoma es parte de su vida. Algunas personas se afectan más que otras. No obstante, todas las personas pueden beneficiarse de la ayuda y el apoyo de otras personas, ya sea amigos y familiares, grupos religiosos, grupos de apoyo, consejeros profesionales, entre otros.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-melanoma/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/como-se-diagnostica.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-buscar-y-pagar-por-el-tratamiento/comprension-del-seguro-medico.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-tras-el-tratamiento/guarde-copias-de-los-informes-medicos-importantes.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/tome-control-de-su-salud.html
8. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-

- [melanoma/tratamiento/por-etapa.html](#)
9. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer.html
 10. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
 11. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html
 12. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html
 13. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/encontrar-cancer-tempranamente/guias-de-la-sociedad-americana-contra-el-cancer-para-la-deteccion-temprana-del-cancer.html
 14. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/segundo-cancer-en-adultos.html
 15. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-melanoma/referencias.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Consulte todas las referencias para el cáncer de piel tipo melanoma aquí. (www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-melanoma/referencias.html)¹⁵

Actualización más reciente: junio 9, 2020

cancer.org | 1.800.227.2345