



[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 como sobreviviente de linfoma no Hodgkin](#)

Inquietudes sobre el cáncer tras el tratamiento

Puede que el tratamiento haya eliminado o combatido el cáncer, pero a menudo surge la inquietud sobre el regreso del cáncer. Asimismo, pueden surgir preguntas sobre qué hacer en caso de que el tratamiento deje de surtir efecto.

- [Cánceres posteriores al linfoma no Hodgkin](#)

Vida como sobreviviente de linfoma no Hodgkin

Para muchas personas con linfoma no Hodgkin, el tratamiento puede eliminar el linfoma. Completar el tratamiento puede causarle tanto tensión como entusiasmo. Tal vez sienta alivio de haber completado el tratamiento, aunque aún resulte difícil no sentir preocupación sobre la reaparición del linfoma. (Cuando un cáncer regresa después del tratamiento, a esto se le llama [recurrencia](#)¹). Esta preocupación es muy común si usted

ha tenido cáncer.

Para algunas personas, puede que el linfoma nunca desaparezca por completo. Estas personas podrían recibir tratamientos regularmente con quimioterapia, radiación, u otras terapias para ayudar a mantener el linfoma en control por el mayor tiempo posible y ayudar a aliviar síntomas. Aprender a vivir con un linfoma que no desaparece puede ser difícil y muy estresante.

Cuidados posteriores

Existe muchos tipos de linfoma no Hodgkin que pueden requerir [diferentes tratamientos](#)² y que pueden tener pronósticos muy distintos. Su atención después del tratamiento dependerá del tipo de linfoma que padezca, el tipo de tratamiento que recibe y cuán eficaz es el tratamiento.

Aun cuando haya completado el tratamiento, sus médicos querrán estar muy atentos a usted. Es muy importante acudir a todas sus citas de seguimiento, ya que el linfoma a veces puede regresar incluso muchos años después del tratamiento.

Algunos [efectos secundarios ocasionados por el tratamiento](#)³ podrían 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

Durante sus visitas de seguimiento, su médico le preguntará sobre los síntomas que tiene, lo examinará y podrá ordenar análisis de sangre o estudios por imágenes. Es probable que su médico quiera verlo regularmente, usualmente cada varios meses durante el primer año y con menos frecuencia gradualmente después del año.

Se pueden hacer estudios por imágenes, dependiendo del tipo, la localización y la etapa del linfoma. Por ejemplo, una CT o PET/CT puede utilizarse para monitorear el tamaño de cualquier tumor restante, o para buscar posibles nuevos tumores.

Puede que usted necesite análisis de sangre con frecuencia para verificar que se ha recuperado del tratamiento y para determinar si hay posibles signos de problemas, tal como linfoma recurrente. Los resultados de los recuentos sanguíneos algunas veces también pueden ser anormales debido a una enfermedad de la médula ósea llamada *mielodisplasia* que a veces puede causar leucemia. Algunos medicamentos de

quimioterapia pueden causar esta enfermedad. Para más información, consulte [Síndromes mielodisplásicos](#)⁴. También es posible que una persona desarrolle leucemia varios años después de ser tratada por linfoma.

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, 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. 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, 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, lea [Guarde copias de los informes médicos importantes](#)⁵.

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

Si usted tiene (o ha tenido) linfoma, probablemente quiera saber si hay medidas que pueda tomar para reducir el riesgo de que el linfoma crezca o regrese, tal como: hacer ejercicio, comer cierto tipo de alimentos, o tomar suplementos nutricionales. Lamentablemente, aún no está claro si existen medidas que usted pueda tomar que sean útiles.

Posiblemente ayude el adoptar comportamientos saludables, tales como una buena alimentación, [no fumar](#)⁶, [ejercitarse de forma habitual y mantener un peso saludable](#)⁷, aunque nadie lo sabe con certeza. Sin embargo, sí sabemos que estos cambios pueden tener efectos positivos en su salud que pueden ser mayores que su riesgo de linfoma o de otros tipos de cáncer.

Suplementos dietéticos

Hasta el momento, ningún suplemento dietético (incluyendo vitaminas, minerales y productos herbarios) ha demostrado claramente que ayude a reducir el riesgo de que el linfoma 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 dietéticos 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 linfoma regresa

Si el linfoma regresa en algún momento, sus opciones de tratamiento dependerán del tipo de linfoma, la localización del linfoma, qué tratamientos ha recibido anteriormente, cuánto tiempo ha pasado desde el tratamiento, su estado de salud actual, así como de sus preferencias.

Para obtener más información general sobre cómo lidiar con la recurrencia, vea [Cómo hacer frente a la recurrencia del cáncer](#)⁸.

¿Podría padecer otro cáncer después del tratamiento?

Las personas que han padecido linfoma no Hodgkin aún pueden padecer otros tipos de cáncer. De hecho, los sobrevivientes de linfoma tienen un mayor riesgo de padecer otros tipos de cáncer. Para más información, consulte [Cánceres posteriores al linfoma no Hodgkin](#).

Cómo obtener apoyo emocional

Es normal que sienta cierto grado de depresión, ansiedad o preocupación cuando el linfoma 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/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/linfoma-no-hodgkin/tratamiento.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sindrome-mielodisplasico.html
5. 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
6. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco.html
7. www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/take-control-your-weight.html
8. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer/como-hacer-frente-a-la-recurrencia-del-cancer.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

Freedman AS, Jacobson CA, Mauch P, Aster JC. Chapter 103: Non-Hodgkin's

lymphoma. In: DeVita VT, Lawrence TS, Rosenberg SA, eds. *DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology*. 10th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins; 2015.

Roschewski MJ, Wilson WH. Chapter 106: Non-Hodgkin Lymphoma. In: Niederhuber JE, Armitage JO, Doroshow JH, Kastan MB, Tepper JE, eds. *Abeloff's Clinical Oncology*. 5th ed. Philadelphia, Pa: Elsevier; 2014.

Última revisión médica completa: agosto 1, 2018 Actualización más reciente: agosto 1, 2018

Cánceres posteriores al linfoma no Hodgkin

Las personas que han padecido cáncer pueden verse afectadas por una serie de problemas de salud, pero a menudo su mayor preocupación es enfrentarse nuevamente al cáncer. Si un cáncer regresa después del tratamiento, a esto se le llama *recurrencia*. Sin embargo, algunas personas que han padecido cáncer pueden enfrentarse a un nuevo cáncer, no relacionado con el primero. A este se le denomina *un cáncer posterior*.

Las personas que han tenido linfoma no Hodgkin pueden padecer cualquier otro tipo de cáncer, pero tienen un mayor riesgo de ciertos cánceres en particular, incluyendo:

- [Cáncer de piel tipo melanoma](#)¹
- [Cáncer de pulmón](#)²
- [Cáncer de riñón](#)³
- Sarcoma de Kaposi
- Los cánceres de la zona de la cabeza /cuello (incluye el [labio, lengua, base de la boca, la garganta](#)⁴, las glándulas salivales, y el [órgano fonador](#)⁵)
- [Cáncer de colon](#)⁶
- [Cáncer de tiroides](#)⁷
- Cáncer de [hueso](#)⁸ y de [cáncer de tejido blando](#)⁹
- [Cáncer de vejiga](#)¹⁰
- [Leucemia](#)¹¹ y [síndrome mielodisplásico](#)¹²

- [Linfoma de Hodgkin](#)¹³

La radioterapia dirigida al pecho aumenta el riesgo de cáncer de seno en mujeres que fueron tratadas antes de los 30 años de edad. El riesgo de mesotelioma, un cáncer poco común del revestimiento exterior del pulmón, también se incrementa en las personas que fueron tratadas con radiación dirigida al pecho.

Cuidado de seguimiento después del tratamiento

Después de completar el tratamiento para el linfoma no Hodgkin, aún deberá acudir a su médico regularmente y tal vez hacerse pruebas para identificar signos de que el cáncer ha regresado. Informe a sus médicos acerca de cualquier nuevo problema o síntoma, ya que podría deberse a que el linfoma está regresando o a una nueva enfermedad o cáncer.

Las mujeres que recibieron tratamiento con radiación al pecho antes de los 30 años de edad tienen un mayor riesgo de cáncer de seno. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que estas mujeres se sometan a imágenes por resonancia magnética anuales además de las mamografías y los exámenes clínicos de los senos a partir de los 30 años de edad.

El *Children's Oncology Group* cuenta con directrices para el seguimiento de los pacientes niños, adolescentes o adulto jóvenes tratados de cáncer, incluyendo pruebas de detección para cánceres posteriores. Estas directrices se pueden encontrar en www.survivorshipguidelines.org¹⁴.

Las personas que han padecido linfoma deben también seguir las guías de la [Sociedad Americana Contra El Cáncer para la detección temprana de otros cánceres](#)¹⁵, tales como el cáncer colorrectal, el cáncer de pulmón y cáncer de seno. La mayoría de los expertos no recomienda ninguna otra prueba para detectar otros cánceres a menos que usted presente síntomas.

¿Puedo reducir la probabilidad de padecer otro cáncer?

Hay medidas que usted puede tomar para reducir su riesgo y mantenerse tan sano como sea posible. Por ejemplo, es importante [evitar los productos de tabaco](#)¹⁶. El tabaco aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer, incluyendo algunos cánceres posteriores que ocurren en personas que han tenido linfoma.

Para ayudar a [mantener un buen estado de salud](#)¹⁷, 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](#)¹⁸ 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](#)¹⁹.

Refiérase al contenido sobre [segundos cánceres en adultos](#)²⁰ para más información sobre las causas de un cáncer posterior.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-melanoma.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-pulmon.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-rinon.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-colon-o-recto.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-tiroides.html
8. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-hueso.html
9. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sarcoma-de-tejidos-blandos.html
10. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-vejiga.html
11. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/leucemia.html
12. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sindrome-mielodisplasico.html
13. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/linfoma-hodgkin.html
14. <http://www.survivorshipguidelines.org/>
15. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/encontrar-cancer-tempranamente/guias-de-pruebas-de-deteccion-del-cancer.html

16. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco.html
17. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
18. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html
19. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html
20. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/segundo-cancer-en-adultos.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

Children's Oncology Group. Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent and Young Adult Cancers. Accessed at www.survivorshipguidelines.org on May 15, 2016.

Dores GM, Coté TR, Travis LB. New Malignancies Following Hodgkin Lymphoma, Non-Hodgkin Lymphoma, and Myeloma. In: Curtis RE, Freedman DM, Ron E, Ries LAG, Hacker DG, Edwards BK, Tucker MA, Fraumeni JF Jr. (eds). New Malignancies Among Cancer Survivors: SEER Cancer Registries, 1973-2000. National Cancer Institute. NIH Publ. No. 05-5302. Bethesda, MD, 2006. Accessed on May 15, 2016 at http://seer.cancer.gov/archive/publications/mpmono/MPMonograph_complete.pdf.

Tward JD, Wendland MM, Shrieve DC, Szabo A, Gaffney DK. The risk of secondary malignancies over 30 years after the treatment of non-Hodgkin lymphoma. *Cancer*. 2006;107:108-115.

Última revisión médica completa: agosto 1, 2018 Actualización más reciente: junio 9,
2020

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