



[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 diagnóstico de un sarcoma de tejidos blandos](#)

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 sarcoma de tejidos blandos](#)

Vida después del diagnóstico de un sarcoma de tejidos blandos

Para algunas personas con sarcomas de tejidos blandos, el tratamiento puede que remueva o destruya el cáncer. Completar el tratamiento puede causarle tanto tensión como entusiasmo. Tal vez sienta alivio de haber completado el tratamiento, aunque le resulte difícil no preocuparse sobre la reaparición del cáncer. Esta es una preocupación común si usted ha tenido cáncer.

En algunas personas, puede que el cáncer nunca desaparezca por completo. Puede que estas personas reciban [tratamientos](#)¹ regularmente con quimioterapia, radioterapia, u otras terapias para tratar de ayudar a mantener el cáncer bajo control. Aprender a vivir con un cáncer que no desaparece puede ser difícil y muy estresante.

La vida después del cáncer significa regresar a algunas actividades que usted solía realizar, así como tomar algunas nuevas decisiones.

Cuidados posteriores

Aun después de que finalice el tratamiento, los médicos querrán estar muy atentos a su estado de salud. Es muy importante que acuda a todas sus citas de seguimiento. Durante estas visitas, los médicos le formularán preguntas sobre cualquier problema que tenga y podría ordenar [exámenes, análisis de laboratorios](#)², radiografías y estudios por imágenes para determinar si hay signos de cáncer o para tratar efectos secundarios. Casi todos los tratamientos contra el cáncer tienen efectos secundarios. Algunos de estos efectos secundarios pueden durar unas pocas semanas o unos meses, pero otros pueden durar el resto de su vida. Este es el momento para que usted hable con su equipo de atención médica del cáncer sobre cualquier cambio o problema que note y sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Al principio, estas citas pueden ser cada 3 a 6 meses. Después de 2 a 3 años, usted puede acudir al médico cada 6 meses durante varios años. Anticipe acudir a revisiones médicas al menos cada año durante mucho tiempo después de eso. En algunas de estas visitas, se realizarán radiografías de tórax y otros [estudios por imágenes](#)³ del lugar donde estaba el tumor. Esto ayuda al médico a identificar cualquier signo de que el sarcoma ha regresado.

Durante este tiempo, resulta importante informar inmediatamente al médico cualquier síntoma nuevo para que se puedan descubrir problemas en sus inicios, cuando sea más fácil tratarlos.

Dependiendo del tipo de tratamiento que recibió, la terapia física y la rehabilitación pueden ser una parte muy importante de la recuperación.

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
- Recordatorios de sus citas con su médico de atención primaria, quien vigilará su salud general

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 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 pueda proporcionar a su nuevo médico los detalles de su diagnóstico y tratamiento. Para más información, lea [Guarde copias de los informes médicos importantes](#)⁴.

¿Puedo reducir el riesgo de que el sarcoma de tejidos blandos progrese o regrese?

Si usted tiene (o ha tenido) un sarcoma de tejidos blandos, probablemente quiera saber si hay medidas que pueda tomar para reducir el riesgo de que el cáncer crezca o regrese, 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](#)⁵, ejercitarse de forma habitual y mantener un peso saludable, 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 padecer sarcoma de tejidos blandos u 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 sarcoma de tejidos blandos 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 cáncer regresa

Si el cáncer regresa (recurre) en algún momento, las opciones de tratamiento dependerán de la localización del cáncer, de qué tratamientos ha recibido anteriormente y de su estado de salud. Para más información sobre cómo se trata el cáncer recurrente, consulte Tratamiento de los sarcomas de tejidos blandos según la etapa.

Para obtener más información general sobre recurrencia, usted también puede consultar [Recurrencia del cáncer](#)⁶.

¿Podría padecer otro cáncer después del tratamiento?

Las personas que han padecido sarcomas de tejidos blandos pueden padecer otros tipos de cáncer. De hecho, los sobrevivientes de sarcoma presentan un mayor riesgo de padecer otros tipos de cáncer. Para más información, consulte [Cánceres posteriores al sarcoma de tejidos blandos](#).

Cómo obtener apoyo emocional

Es normal que sienta cierto grado de depresión, ansiedad o preocupación cuando el cáncer 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/sarcoma-de-tejidos-blandos/tratamiento.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/pruebas.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/pruebas/estudios-por-imagenes-y-el-cancer.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/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/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sarcoma-de-tejidos-blandos/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 sarcoma de tejidos blandos aquí. (www.cancer.org/es/cancer/sarcoma-de-tejidos-blandos/referencias.html)⁷

Actualización más reciente: abril 6, 2018

Cánceres posteriores al sarcoma de tejidos blandos

Las personas que han padecido cáncer pueden verse afectadas por una serie de problemas de salud, pero a menudo su mayor preocupación consiste en 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*. Independientemente del tipo de cáncer que haya tenido, aún es posible padecer otro (nuevo) cáncer, incluso después de sobrevivir al primero.

Desafortunadamente, recibir tratamiento contra el cáncer no significa que no pueda padecer otro cáncer. Las personas que han tenido cáncer aún pueden padecer los mismos tipos de cáncer que otras personas padecen. De hecho, ciertos tipos de cáncer y sus tratamientos pueden estar relacionados con un mayor riesgo de padecer otros cánceres.

Los sobrevivientes de sarcoma de tejidos blandos pueden padecer cualquier tipo de cáncer posterior, aunque tienen un mayor riesgo de estos cánceres, dependiendo de donde estaba el tumor y del tipo de tratamiento utilizado:

- Un segundo sarcoma de tejidos blandos (esto es distinto a que el cáncer original vuelva a surgir, es decir, una recurrencia)
- [Cáncer de hueso](#)¹
- [Cáncer de estómago](#)²
- [Cáncer de tiroides](#)³
- [Melanoma de piel](#)⁴
- [Leucemia mieloide aguda \(AML\)](#)⁵

Puede que algunos cánceres subsecuentes en los huesos se deban al tratamiento con radiación. La radioterapia y la quimioterapia son propensas a contribuir a los casos de leucemia.

Lo que usted puede hacer

Después del tratamiento contra el sarcoma de tejidos blandos, aún se requiere acudir al médico de forma periódica. Se realizarán pruebas para saber si hay signos de que el cáncer ha regresado o se ha propagado. No obstante, los expertos no recomiendan

ninguna prueba adicional para detectar otros cánceres en pacientes que no presentan síntomas. Informe a su médico acerca de cualquier problema o síntoma que no haya presentado antes, ya que podría deberse a que el cáncer está regresando, a una nueva enfermedad o a otro cáncer.

Los pacientes que han completado el tratamiento deberán seguir las [guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer para la detección temprana del cáncer](#)⁶.

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.org⁷.

Los sobrevivientes de sarcoma de tejidos blandos deben evitar el humo del tabaco, ya que fumar aumenta el riesgo de muchos cánceres y de otros problemas de salud.

Para ayudar a [mantener un buen estado de salud](#)⁸, 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](#)⁹ 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](#)¹⁰.

Refiérase al contenido sobre [segundos cánceres en adultos](#)¹¹ para más información sobre las causas de un cáncer posterior.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-hueso.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-estomago.html

3. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-tiroides.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-piel-tipo-melanoma.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/leucemia-mieloide-aguda.html
6. 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
7. <http://www.survivorshipguidelines.org/>
8. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
9. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html
10. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html
11. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/segundo-cancer-en-adultos.html
12. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sarcoma-de-tejidos-blandos/referencias.html
13. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

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 sarcoma de tejidos blandos aquí. (www.cancer.org/es/cancer/sarcoma-de-tejidos-blandos/referencias.html)¹²

Actualización más reciente: junio 9, 2020

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida

bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹³.

cancer.org | 1.800.227.2345