



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

Después del tratamiento

La vida como un sobreviviente de cáncer

Para muchas personas, haber terminado 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 síndrome mielodisplásico](#)

Vida después del diagnóstico de síndrome mielodisplásico

Debido a que es muy difícil curar los síndromes mielodisplásicos (MDS), la mayoría de las personas en realidad nunca finalizan el tratamiento. Puede que las personas reciban una serie de tratamientos con periodos de descanso entre ellos. Algunas personas podrían optar por suspender el tratamiento activo para recibir atención de apoyo. Aprender a vivir con un cáncer que no desaparece puede ser difícil y muy estresante.

Cuidados posteriores

Independientemente de si está recibiendo tratamiento de forma activa contra el MDS, sus médicos aún querrán estar muy atentos a su estado de salud. Por lo tanto, es muy importante acudir a todas las citas de seguimiento.

Exámenes y pruebas

Durante las visitas de seguimiento, sus médicos preguntarán si tiene síntomas, le examinarán y podrían requerir análisis de sangre. Además, continuarán atentos ante signos de infección o progresión a leucemia, así como los efectos secundarios a corto y a largo plazo del tratamiento. También éste es un buen momento de hacerle cualquier pregunta al equipo de atención médica, así como hablarle sobre cualquier inquietud que pudiera tener.

Casi todos los tratamientos contra el cáncer tienen efectos secundarios. Es posible que algunos efectos secundarios duren poco tiempo, pero otros pueden ser permanentes. No dude en hablar con el equipo de atención sobre cualquier síntoma o efecto secundario que le cause algún malestar para que le puedan ayudar a tratarlo.

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

Es muy importante mantener un [seguro médico](#)¹. Con una enfermedad crónica como el MDS, puede que en realidad el tratamiento nunca finalice. Usted no querrá tener que preocuparse sobre el pago del tratamiento. Muchas personas se han ido a la bancarrota debido a los costos médicos.

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](#)².

¿Puedo reducir mi riesgo de que el MDS progrese?

Si usted tiene síndrome mielodisplásico (MDS), probablemente quiera saber si hay medidas que pueda tomar para reducir el riesgo de que la enfermedad progrese, tales como: hacer ejercicio, comer cierto tipo de alimentos, o tomar suplementos nutricionales. Actualmente, no se conoce lo suficiente sobre el MDS como para indicar con seguridad si existen medidas que usted puede tomar que serán útiles.

Posiblemente ayude el adoptar estilos de vida saludables, tales como [no fumar](#)³, [buena alimentación](#)⁴, ejercitarse de forma habitual y mantener un peso saludable, aunque nadie lo sabe con certeza. Sin embargo, nosotros sí sabemos que estos tipos de cambios pueden provocar muchos otros efectos positivos en su salud, incluyendo ayudar a sentirse mejor.

Ciertos 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 MDS progrese. Esto no significa que ningún suplemento será útil, aunque es importante saber que ninguno ha demostrado que lo es.

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 pueden ser perjudiciales.

Cómo obtener apoyo emocional

Es normal que sienta cierto grado de depresión, ansiedad o preocupación cuando el MDS 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. Para más información, consulte [El cáncer y los efectos emocionales](#)⁵.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-buscar-y-pagar-por-el-tratamiento/compreesion-del-seguro-medico.html
2. 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
3. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sindrome-mielodisplasico/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 sobre síndromes mielodisplásicos aquí.
(www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/sindrome-mielodisplastico/referencias.html)⁶

Last Medical Review: January 22, 2018 Last Revised: January 22, 2018

cancer.org | 1.800.227.2345