

¿Puedo hacer algo para prevenir la recurrencia del cáncer?

Aunque alimentarse bien, hacer ejercicio y acudir a las citas de seguimiento con su equipo de atención del cáncer resulta beneficioso, estas medidas no evitan que el cáncer recurra (regrese). Muchas personas se culpan a sí mismas por faltar a una cita médica, no comer bien o posponer una tomografía computarizada (CT) debido a unas vacaciones en familia. Pero incluso si usted hace todo lo necesario, el cáncer aún podría regresar. Sin embargo, existen algunas medidas que puede tomar para estar tan saludable como sea posible.

Alimentación

Después de completar el tratamiento contra el cáncer, muchas personas deciden alimentarse mejor con la esperanza de que estos cambios mejorarán sus posibilidades de supervivencia.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que los sobrevivientes de cáncer que gozan de una salud estable después del tratamiento sigan las mismas directrices de nutrición que las recomendadas para la prevención del cáncer. Se cree que los mismos factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer también podrían promover la recurrencia del cáncer después del tratamiento. Por ejemplo, la investigación ha sugerido que el riesgo de recurrencia del cáncer de seno podría ser mayor en las mujeres que son obesas y no comen muchas frutas y verduras. El riesgo de recurrencia de cáncer de próstata podría ser mayor en los hombres que comen muchas grasas saturadas.

Qué hacer

En general, un adulto deberá:

- Consumir una variedad de verduras (de color verde oscuro, rojo, naranja), así como legumbres ricos en fibra (frijoles, habas, alubias, arvejas, chícharos), entre otros
- Consumir alimentos ricos en nutrientes en cantidades que le ayuden a lograr y a mantener un peso saludable
- Consumir frutas, especialmente en forma entera (natural) de una variedad de colores
- Limitar o evitar el consumo de carnes rojas (res, puerco, cordero) y carnes procesadas (embutidos, salchichas, mortadela, fiambres)
- Optar por alimentos hechos con granos integrales en lugar de granos y azúcares refinados
- Evitar las bebidas endulzadas con azúcar

Si tiene sobrepeso, considere perder peso al limitar la cantidad de calorías y aumentar su nivel de actividad para lograr y mantener un rango de peso saludable (consulte con su equipo de atención médica del cáncer antes de comenzar un plan de ejercicios).

Varios tipos de cáncer están vinculados al consumo de alcohol. Lo mejor es no beber alcohol, pero en caso de hacerlo, no se deberá beber más de dos (2) bebidas para los hombres y una (1) bebida para las mujeres, por día. Cuanto más consuma alcohol, más alto su riesgo de cáncer.

Vitaminas y suplementos

A veces la gente piensa que tomar ciertas vitaminas, hierbas, u otros suplementos dietéticos les dará una ventaja adicional en la prevención de la recurrencia. La investigación disponible no apoya esta creencia. De hecho, algunas investigaciones han demostrado que los suplementos que contienen altos niveles de nutrientes individuales (mayores a los consumos dietéticos de referencia (*Dietary Reference Intakes*)) pueden tener efectos nocivos inesperados en sobrevivientes de cáncer.

Los análisis de sangre pueden mostrar si los niveles de ciertas vitaminas están bajos. Basándose en estas pruebas, su médico podría recomendar suplementos para elevar los niveles de ciertas vitaminas, pero la evidencia hasta ahora no muestra que los niveles altos de vitaminas ayuden a reducir el riesgo de cáncer. Es mejor hablar con su equipo de atención del cáncer antes de iniciar cualquier vitamina u otros suplementos dietéticos.

Vea [Dietary Supplements: What Is Safe?](#)¹(disponible en inglés) para obtener más información sobre vitaminas y suplementos.

Actividad física

Varios estudios han evaluado el efecto de la actividad física sobre la supervivencia de las personas con cáncer. Sin embargo, las investigaciones aún no han demostrado si la actividad física puede ayudar a prevenir la recurrencia del cáncer o retardar la progresión de la enfermedad. No obstante, los estudios han demostrado que la actividad física regular puede reducir la ansiedad y la depresión, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y reduce los síntomas de cansancio, náuseas, dolor y diarrea. Estos beneficios podrán lograrse al tener actividad física a una intensidad de moderada a vigorosa en la mayoría, si no es que en todos los días de la semana (las actividades a una intensidad vigorosa son aquellas en las que se ejercitan grandes grupos musculares, provocan que el corazón empiece a latir más rápido, que su respiración sea más rápida y profunda, y le hacen transpirar).

Qué hacer

Hable con su equipo de profesionales médicos sobre un plan de ejercicio que sea adecuado para usted. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda a los sobrevivientes de cáncer:

- Realizar actividad física de manera habitual.
- Limitar el tiempo de estar sentados o acostados, y volver a las actividades cotidianas tan pronto como sea posible.
- Procurar que la actividad física cada semana alcance por lo menos de 150 a 300 minutos a intensidad moderada, o de 75 a 150 minutos a intensidad vigorosa.
- Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana.

Un poco de movimiento físico es mucho mejor que ninguno. Ayuda si empieza lentamente y luego aumenta la actividad física. Al seleccionar un nivel de actividad, es importante tener en cuenta sus capacidades físicas y sus niveles recientes de actividad. También es importante que usted haga una actividad que disfrute.

¿Puedo siempre estar seguro de que el cáncer nunca regresará?

No es posible garantizar que una vez que haya completado el tratamiento el cáncer nunca regresará. Aunque su médico puede decir: “El cáncer desapareció”, “Creo que he eliminado todo el cáncer” o “No veo ninguna evidencia de cáncer”, el hecho es que siempre hay una posibilidad de que existan algunas células cancerosas en su cuerpo que sobrevivieron, a pesar de que no se pueden ver o detectar con alguna de las pruebas que se utiliza hoy en día. Con el pasar del tiempo, estas células pueden

comenzar a crecer otra vez.

Aunque usted no quiera nunca pensar en la posibilidad de tener un segundo cáncer, un cáncer que no está relacionado con el primer cáncer, esto también es posible. Padecer un cáncer no le hace inmune a tener un segundo o incluso un tercer cáncer diferente.

¿A qué debo prestar atención si me preocupa una recurrencia?

Resulta común obsesionarse acerca de cada dolor y molestia que siente si a usted le preocupa el regreso del cáncer. Solicite a su equipo de atención del cáncer una lista de los signos comunes que se presentan con la recurrencia de su tipo de cáncer.

Hay sólo algunos síntomas importantes que podrían significar problemas graves. Si presenta alguno de los problemas que se mencionan más adelante, infórmelo inmediatamente a su equipo de atención médica del cáncer.

- Retorno de los síntomas del cáncer que tenía antes (por ejemplo, un bulto o un nuevo crecimiento donde comenzó su primer cáncer)
- Dolor nuevo o inusual que no está relacionado con una lesión y que no desaparece
- Pérdida de peso involuntaria (sin tratar de bajar de peso)
- Tendencia a presentar fácilmente sangrados o moretones sin motivo
- Erupción o reacción alérgica, como hinchazón, picazón severa o respiración con silbido
- Escalofríos o fiebres
- Frecuentes dolores de cabeza
- Dificultad para respirar
- Sangre en las heces fecales o en la orina
- Nuevos bultos, protuberancias o hinchazón sin causa conocida
- Náuseas, vómitos, diarrea, pérdida del apetito o dificultad para tragar
- Una tos que no desaparece
- Otros signos que su equipo de atención del cáncer le ha mencionado o cualquier síntoma inusual que usted simplemente no puede explicar

Cada vez que tenga un síntoma, su primer pensamiento podría ser que el cáncer ha regresado. Recuerde que hay enfermedades y problemas médicos que no tienen nada que ver con el cáncer anterior. Usted aún puede enfermarse con resfriados, infecciones, artritis, problemas del corazón, y así sucesivamente, como cualquier otra persona. Como con cualquier enfermedad, su médico de atención primaria es la mejor persona para encontrar la causa de sus síntomas. Si sus citas médicas son con un

nuevo médico, asegúrese de que él o ella sepa sobre sus antecedentes de cáncer y su tratamiento.

En esencia

Para algunas personas resulta muy difícil no preocuparse por el regreso del cáncer. Estos pensamientos se convierten en un temor que interfiere con la vida diaria de algunas personas. Algunas personas manejan estos pensamientos con distracción, o concentrándose en lo que es más importante para ellas cada día. Otras toman medidas, tales como unirse a un grupo de apoyo o acudir a un profesional de la salud mental.

Hable con su equipo de atención médica del cáncer sobre cualquier duda o inquietud que tenga. Obtenga la ayuda que necesite para lidiar con sus emociones y viva la vida al máximo.

Hyperlinks

1. </ssLINK/dietary-supplements-toc.html>
2. <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.

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>)².

cancer.org | 1.800.227.2345