

# Sobrevivencia al Cáncer

Importancia del seguimiento



**Hospital  
HIMA-San Pablo**

Oncológico

Commission on Cancer® ACCREDITED PROGRAM

[himasanpablo.com](http://himasanpablo.com)

## **Seguimiento después del cáncer**

Todo paciente de cáncer necesita establecer un plan de seguimiento médico para conservar su salud en estado óptimo. Mantener un control sobre su cuidado médico y sus estilos de vida le ayudará a re-establecer el orden de la vida una vez finalice su tratamiento para el cáncer.

### **¿Qué es seguimiento?**

Se refiere a la acción de visitar al médico para evaluación rutinaria. El seguimiento de cada persona depende de:

- El tipo de cáncer que fue diagnosticado.
- El tratamiento provisto.
- El estado de salud de la persona.

El seguimiento usualmente es diferente para cada persona. Pero por lo general, los sobrevivientes regresan a evaluación cada 3 o 4 meses durante los primeros 2 o 3 años y luego, 1 o 2 veces al año. En el seguimiento el médico analizará:

- Efectos secundarios del tratamiento.
- Reparición del cáncer, si alguna.
- Diseminación del cáncer hacia algún otro órgano del cuerpo, si es que ocurre.

A lo largo del seguimiento, el médico podrá ordenar:

- Exámenes de sangre.
- MRI o CT Scans = estudios que toman imágenes detalladas de áreas del cuerpo en diferentes ángulos.
- Endoscopías = estudio realizado con un tubo que es finito e iluminado para mirar el interior del cuerpo.
- PET CT y estudios de medicina nuclear.

El cuidado de seguimiento también puede

incluir: cuidado en el hogar, terapia física, ocupacional, vocacional, manejo del dolor, grupos de apoyo y otros.

### **Expediente Médico**

Al concluir, es recomendable solicitar al oncólogo un resumen sobre el tratamiento provisto. En este resumen él o ella podrá mencionar los aspectos de su salud que ameritan atención de seguimiento. Luego se debe compartir este resumen con el médico primario y con cualquier otro médico que visite.

Se sugiere mantener una carpeta o portafolio con toda la información médica, organizada en orden cronológico. Ejemplo de la información a conservar:

1. Fecha del diagnóstico.
2. Tipo de cáncer para el cual se fue tratado.
3. Informes de patología donde se detalla el tipo de cáncer y su estadio.
4. Resultados de laboratorio, informes de Rayos X, CT Scans y MRIs.
5. Lista de signos o síntomas a vigilar.
6. Información de contacto de los profesionales de la salud que están involucrados en el tratamiento y cuidado médico.
7. Problemas ocurridos durante y luego del tratamiento.
8. Cualquier información relativa a cuidado adicional de apoyo (medicinas especiales, suplementos nutricionales, apoyo emocional, etc.)

### **Desarrollo de un Plan de Bienestar**

Luego de finalizar el tratamiento, muchos sobrevivientes desean encontrar formas para reducir la recurrencia del cáncer. En las visitas de seguimiento se sugiere discutir con el médico las estrategias para lograr este objetivo.

El **Plan de Bienestar** necesita incluir cuidados para los aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales. Se puede preguntar al médico sobre otros profesionales con los cuales sería recomendable hablar, por ejemplo: Trabajador Social, Capellán, Educador en Salud, entre otros.

También es importante evaluar y adoptar estilos de vida saludables como:

- Dejar de fumar - la investigación demuestra que fumar puede aumentar las probabilidades de recurrencia o de aparición del cáncer en otras nuevas áreas del cuerpo.
- Reducir el consumo de alcohol - estudios han demostrado que consumir alcohol aumenta las probabilidades de padecer algunos tipos de cáncer.
- Consumir una dieta basada en frutas y vegetales en la que también se incluyan granos y alimentos integrales (no refinados) como: cereales, pan y pasta integral.
- Escoger alimentos bajos en grasa y sal.
- Mantener peso adecuado.
- Hacer ejercicio moderado (caminar, nadar o correr bicicleta). Es importante comenzar un programa de ejercicio lentamente, aumentando la intensidad del mismo poco a poco y consultando primero al médico o a un especialista (fisiatra o terapeuta físico).

## **Seguimiento de porVida**

Luego de un diagnóstico de cáncer, los médicos considerarán ideal dar seguimiento de por vida a sus pacientes para asegurar la continuidad del cuidado médico y evaluar el efecto a largo plazo del tratamiento completado. Este seguimiento lo realizará una vez al año el personal de la Oficina de Registro de Cáncer del hospital donde el paciente fue tratado. Este personal contactará por teléfono o por correo al paciente y le realizará algunas preguntas sobre su estado de salud. Si durante un año el paciente es readmitido al hospital, su expediente médico indicará que ya recibió seguimiento médico anual por lo que no será contactado de otra forma. Si no fuera readmitido en el período de un año, se le contactará a él o a ella o a su médico primario usando los procedimientos ya mencionados.

Un plan de seguimiento bien delineado es de gran importancia porque...existe vida después del cáncer.

***National Cancer Institute (2012). Facing Forward: Life After Cancer Treatment.***

### **Traducido por:**


Educación en Salud

Hospital HIMA•San Pablo Oncológico

Tel: 787-653-3434, ext. 1197

**NADIE** te cuida como nosotros.

 **Hospitales**  
**HIMA•San Pablo**

**787-653-6060 • himasanpablo.com • f**  

El Hospital HIMA•San Pablo Oncológico se encuentra  
en los predios de HIMA•San Pablo Caguas.