

Los tratamientos de cáncer pueden incrementar la posibilidad de que usted desarrolle otros problemas médicos años después de que usted haya completado el tratamiento. El propósito de este plan de autocuidado es para informarle a usted qué pasos puede tomar para mantenerse saludable después del tratamiento de cáncer. Tenga en cuenta que cada persona que recibe tratamiento de cáncer es diferente y que estas recomendaciones no sustituyen las recomendaciones de un doctor u otro profesional de atención médica. Por favor utilice estas recomendaciones para hablar con su proveedor de atención médica sobre plan de atención de seguimiento apropiado para usted.

Seguimiento para Su Cáncer

Visita de seguimiento para el cáncer con proveedor médico que está enfocado en detectar señales de recurrencia de su cáncer. Para información adicional, visite: www.livestrong.org o www.cancer.net/patient/Survivorship

La frecuencia depende en el tipo y la etapa del cáncer que usted tuvo. (Si tuvo un cáncer de riesgo más alto puede ser que la vean más frecuentemente). Su doctor le ha provisto con un resumen personalizado del tratamiento de cáncer y del plan de atención de supervivencia. Si usted necesita otra copia, pregúntele a su doctor.

Pruebas Generales de Detección de Cáncer para Mujeres

Pruebas de detección de cáncer están diseñadas para encontrar cáncer o áreas precancerosas antes de que haya síntomas y generalmente cuando los tratamientos son más exitosos. Varias organizaciones han desarrollado guías para pruebas de detección de cáncer para la mujer. Mientras que estas guías varían un poco entre organizaciones, cubren lo básico de exámenes de detección para el cáncer de mama, cuello uterino, y colorrectal.

Adicionalmente durante exámenes de rutina para la salud (a cualquier edad) su proveedor de atención médica podrá evaluar por tipos de cáncer de la piel, boca y la tiroides también. No todas las pruebas de detección son correctas para todos. Su historial personal y familiar de cáncer, y/o el conocimiento de la presencia de una predisposición a un gen, puede afectar cuales pruebas son correctas para usted, y a qué edad empezarlas. Por lo tanto, usted debería de hablar sobre estos con su proveedor de cuidado médico. Su plan de cuidado también incluirá una sección sobre el cuidado de seguimiento para el tipo de cáncer de usted, y estas recomendaciones anulan aquellas generales de detección para ese tipo de en particular cáncer en la población general.

La Sociedad Americana de Cáncer (The American Cancer Society, ACS) recomienda estas guías de pruebas de detección para la mujer:

Pruebas de Detección de Cáncer de Mama

Para más información, visite el documento de ACS Cáncer De Mama Detección Temprana. www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-andearly-detection.html

- Mamografías anuales empezando por la edad de 40- 49, y continuando anualmente mientras la mujer esté en buena salud.
- Examen clínico de los senos (CBE), realizado por un profesional del cuidado de la salud, cada 1-3 años para mujeres de 25-39 años, y anualmente para mujeres de 40 y mayores.
- Un autoexamen de los senos (BSE) es una buena manera de monitorear salud de mama. Mujeres deberían saber cómo se ven y se sienten sus senos, y reportar cualquier cambio.

El ACS recomienda que algunas mujeres- por su historial familiar, una tendencia genética, u otros ciertos factores- se realicen controles con Imagen de Resonancia Magnética (MRI) en adición a la mamografía. El número de mujeres quien caen en esta categoría es pequeño (menos de 2% de todas las mujeres en los EE. UU.) Platique con su doctor sobre su historial personal y familiar y si debiese obtener pruebas adicionales.

Pruebas de Detección de cáncer del colon y el recto

Para más información visite el documento de ACS Breast Cancer: Early Detection (Cáncer de mama: detección temprana) <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging.html>

Opciones para las pruebas de detección del cáncer del colon pueden ser divididos entre los que detectan tanto cáncer y pólipos, y los que solo detectan cáncer. Las pruebas de detección deberían empezar a la edad de 50 (al menos que usted sea considerada de, "alto riesgo," vea comentarios) utilizando uno de los siguientes cronogramas de examinación:

Pruebas que encuentran pólipos y cáncer

(Preferidos sobre las pruebas que encuentran el cáncer solamente. Si alguno de estos exámenes es positivo, una colonoscopia debería ser hecha.)

- Colonoscopia cada 10 años o
- Sigmoidoscopia Flexible cada 5 años, o
- Enema de bario con doble-contraste cada 5 años, o
- Colonografía por TC (colonoscopia virtual) cada 5 años

Pruebas que primariamente examinan cáncer

- Prueba de sangre oculta en heces (FOBT)* anual, o
- Prueba Inmunoquímica Fecal (FIT) * anual, o
- Prueba de ADN Fecal (sDNA), incierto intervalo*

* Se debe realizar la prueba múltiple de materia fecal para hacer en el hogar. Un examen hecho por el doctor en el consultorio no es adecuado. Una colonoscopia debería ser hecha si el resultado es positivo. Individuos de alto riesgo de cáncer del colon deberían obtener pruebas más tempranas y potencialmente más frecuentes.

Pacientes con alto riesgo de cáncer del colon y el recto:

- Individuos con historial familiar de cáncer del colon o recto en parientes quienes son diagnosticados antes de la edad de 60
- Individuos con historial de pólipos
- Individuos con enfermedad inflamatoria intestinal (Enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa)
- Individuos con predisposición genética al cáncer del colon o el recto como el Síndrome Hereditario No Poliposis Cáncer Colorrectal (HNPCC) o Síndrome de Poliposis Adenomatosa Familiar (FAP)

Pruebas de detección de Cáncer del Cuello Uterino

Para más información visite el documento del ACS Cervical Cancer: Early Detection (Cáncer de cuello uterino: detección temprana). <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detectiondiagnosis-staging.html>

- Pruebas del Cáncer del Cuello Uterino no deberían de empezar antes de la edad de 21. Examen de Papanicolaou debería de hacerse cada 3 años entre la edad de 21 a 29 años.
- Mujeres de la edad de 30 años o mayores deberían obtener pruebas de detección cada 3 años con el examen de Papanicolaou o cada 5 años combinados con un Papanicolaou y un examen del Virus del Papiloma Humano (VPH).

- Mujeres de 65 años de edad o mayores quienes han tenido múltiples pruebas de detección negativas en los últimos 10 años deberían descontinuar pruebas de detección.
- Mujeres quienes han tenido una histerectomía total (evacuación del útero y el cuello uterino) también deberían descontinuar las pruebas del Papanicolaou, con la excepción si la cirugía fue como parte de un tratamiento para el cáncer del cuello uterino o el pre-cáncer. Mujeres quienes han tenido una histerectomía sin la evacuación del cuello uterino deberán continuar teniendo pruebas del Papanicolaou.
- Mujeres quienes han tenido un historial de células precancerosas de gravedad del cuello uterino deberán continuar las pruebas por lo menos 20 años, incluso si ese tiempo extiende las pruebas de detección pasando los 65 años.
- Mujeres quienes han sido vacunadas en contra del HPV todavía deberían seguir las guías de detección.

El tratamiento para la mayoría de los tipos de cáncer ginecológicos incluye la histerectomía y altera las recomendaciones de la prueba del Papanicolaou. Refiérase a su resumen de tratamiento de cáncer personalizado y a su plan de atención de supervivencia para saber cuáles son las recomendaciones para la prueba del Papanicolaou de usted.

Exponerse al sol y riesgo de cáncer de la piel

Cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común diagnosticado, y las tasas están en aumento. Sin embargo, este es un cáncer que en muchos casos puede ser prevenido o detectado tempranamente. Si bien haya oído que necesita del sol para hacer vitamina D, en realidad solo necesita unos pocos minutos al día para hacer esto. La exposición a los rayos ultravioleta (UV), por la luz solar natural o por las camas bronceadoras, pueden conducir al cáncer de la piel. Adicionalmente, los rayos UV conducen a otras formas de daño a la piel, incluyendo arrugas, pérdida de la elasticidad de la piel, manchas oscuras (algunas veces conocidos como manchas de la edad), y cambios de la piel precancerosas (como áreas secas, escamosas y ásperas). Aunque personas de piel oscura son menos probables de desarrollar cáncer de la piel, si pueden y si desarrollan cáncer de la piel, muchas veces en áreas que no han sido expuestas al sol (en la planta de los pies, debajo de las uñas, y en los genitales).

Usted puede hacer mucho para protegerse de los dañinos rayos UV y para detectar el cáncer de la piel tempranamente. Empiece por resguardarse de la luz solar, incluyendo utilizar un protector solar de amplio espectro (que protege en contra de los rayos UVA y UVB) cada día evitando las horas de sol pico (10 a.m. a 4 p.m., cuando los rayos son los más fuertes) y utilizando ropa protectora como sombreros, gafas de sol y camisas de manga larga.

Examine su piel regularmente para que usted se familiarice con cualquier lunar o marcas de nacimiento. Si un lunar ha cambiado en cualquier manera, usted debería tener el área examinado por un proveedor médico. Estos incluyen cambio de tamaño, forma o color; el desarrollo

de piel escamosa, sangrado, supurar, picazón o dolor; o el desarrollo de una llaga sin curar. Si usted tiene muchos lunares, puede ser útil hacer una nota de los lunares utilizando fotos o un, "mapa de lunares."

Estilo de Vida Saludable

Para algunos supervivientes de cáncer, la experiencia es el ímpetu para hacer cambios saludables en el estilo de vida. Puede ser insignificante, pero estos cambios han demostrado disminuir el riesgo de que regrese el cáncer o que se desarrolle un nuevo cáncer. Abajo hay algunos consejos en cómo adoptar un estilo de vida saludable.

Mantener un peso saludable es importante en la prevención de cáncer, en tanto como lo es actividades físicas y el ingerir una dieta saludable. Intente de incorporar todas las tres piezas del rompecabezas: dieta saludable, dieta balanceada y ejercicio regular.

Mantenga un peso saludable.

Para más información, visite www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm www.win.niddk.nih.gov

Llame a la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) 1- 888-694-3278

Platique con su equipo de salud médico sobre cual peso saludable es adecuado para usted y tome los pasos para alcanzar y mantener ese peso. Para muchas personas el alcanzar su peso ideal puede ser un reto; de cualquier manera, el perder, aunque sea 5 a 10 libras puede bajar la presión sanguínea, azúcar en la sangre y los niveles de colesterol. Tener sobrepeso puede incrementar su posibilidad de que regrese el cáncer. Mantener un peso saludable, actividad física y seguir una dieta saludable son todos importantes en la prevención del cáncer. Tener sobrepeso puede incrementar su riesgo de tener presión sanguínea alta y/o colesterol alto, el cual puede conducir a la cardiopatía, diabetes y un derrame cerebral. La cardiopatía es la causa número 1 de muerte en mujeres en los EE. UU., llevándose la vida de 1 en cada 3 mujeres cada año.

Si le gustaría tener más información sobre la azúcar en su sangre, el colesterol o la presión sanguínea, platique con su proveedor de atención primaria.

Coma una dieta saludable, sobre todo de fuentes vegetales.

Para más información, visite www.choosemyplate.gov/food-groups/

- Coma saludable, incluyendo muchas frutas y vegetales diariamente.
- Tome más agua, menos gaseosa y jugos.
- Limite cuanto bebe de alcohol (si bebe).
- Intente de tener dos tercios de su plato con vegetales, frutas, granos integrales y frijoles, mientras que un tercio o menos debería de ser un producto animal. Escoja pescado y pollo y limite carnes rojas y procesadas.

Haga ejercicio.

Para aprender más sobre las recomendaciones de dieta, actividad y peso, visite

[AICR's Guidelines for Survivors preventcancer.aicr.org](http://www.aicr.org) [ACS Eat Healthy and Get Active www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active.html](http://www.acs.org)

Los expertos recomiendan por lo menos 30 minutos de actividades moderadas a fuertes por día, 5 días por la semana. Estudios demuestran que el ejercicio puede ayudarle a controlar su peso, mejorar su nivel de energía, y ayudarle a dormir en la noche. La clave es de encontrar una actividad física al que usted le guste como el caminar, bailar, o la jardinería y hacerlo regularmente. Si usted ha estado inactivo por un tiempo empiece despacio. Puede empezar por haciendo ejercicio 10 minutos al día varios días a la semana. Si se siente mareada, con falta de respiración, o tiene dolor de pecho durante el ejercicio, pare de hacer ejercicio y platique con su doctor de cabecera.

No consuma tabaco de ninguna forma.

Para más información, visite www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

Si usted consume tabaco, pare lo más pronto posible.

El fumar es la causa de muerte más prevenible en los EE. UU. Si usted quisiera más información, pregúntele a su doctor o puede llamar a la línea nacional 1(800)-QUIT-NOW.

Mantenga sus huesos saludables.

Para más información, visite www.niams.nih.gov/health-topics/kids/healthy-bones

Para la Herramienta de Cálculo FRAX (Asesoramiento de riesgo de fracturas) visite: www.shef.ac.uk/FRAX/ para estimar el riesgo de fracturas de 10 años

- Pregunte a su proveedor de atención de cabecera para las pruebas de detección de osteoporosis empezando a la edad de 65 años o a una edad menor si su riesgo a fracturas de huesos ha incrementado.
- El riesgo de fracturas de 10 años osteoporótico puede ser calculado para individuos al utilizar la Herramienta de Cálculo FRAX y puede ayudar como guía de decisiones de pruebas de detección que serán necesarias para mujeres menores de 65 años.
- Maximice la salud de sus huesos al comer saludable, obtener lo suficiente de Vitamina D y calcio, y haciendo ejercicio regularmente.
- Algunos tratamientos de cáncer, como la quimioterapia o terapias hormonales pueden causar pérdida de hueso. Adicionalmente, después de la menopausia, las mujeres pueden perder hasta el 20 por ciento de la densidad de sus huesos. La buena noticia es que las mujeres pueden maximizar su densidad de hueso al comer saludable, obteniendo la cantidad suficiente de calcio y vitamina D, y haciendo ejercicio regularmente.

Edad (años)	Calcio por día	Vitamina D por día
19 a 49	1000 miligramos	600 unidades
50 o mas	1200 miligramos	800 unidades

Obtenga seguimiento regular por un profesional médico.

Para más información sobre pruebas de detección para las mujeres visite el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

www.womenshealth.gov/nwhw/by-age

Para más información sobre las vacunas de adultos visite el CDC: www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html

- Esté al tanto con las pruebas de detección de su salud general, incluyendo el colesterol, la presión sanguínea y niveles de glucosa (azúcar en la sangre).
- Vacúnese todos los años contra la influenza (vacuna de la gripe).
- Obtenga una vacuna antineumocócica, que previene un tipo de neumonía, y una revacunación como sea determinado por su proveedor de atención médica.
- ¡No se olvide de la salud dental y la salud de ojos!
- La American Optometric Association (Asociación Estadounidense de Optometría) recomienda una examinación de ojos para los adultos cada dos años hasta la edad de 60, y anualmente después. Las personas que utilizan anteojos o lentes correctivas o quienes tienen a alto riesgo para problemas de ojos (ej. diabetes, historial familiar de enfermedad de ojos) deberán ser vistos más frecuentemente. La Asociación Americana Dental recomienda que los adultos vean a su dentista por lo menos una vez al año.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: Todos los cambios hechos a este documento son la responsabilidad del doctor o la institución, no el Administrador, contribuyente, editor, o autor del documento original. Al utilizar este documento, usted está de acuerdo que el contenido es de usted, y que eximirá a SGO y todos sus representantes de cualquier repercusión, daños o responsabilidad. Resumen de tratamiento y recomendaciones de control no anulan las recomendaciones de su doctor(es) personal(es).

SGO desarrolló estos recursos como una consecuencia del artículo "Una actualización de los controles post tratamiento y el diagnóstico de recurrencia en mujeres con enfermedades ginecológicas malignas: recomendaciones de la Sociedad de Oncología Ginecológica (SGO)." Este artículo fue publicado en la edición de Julio de 2017 de *Gynecologic Oncology*.



Society of Gynecologic Oncology

Contenido desarrollado por la Sociedad de Oncología Ginecológica (SGO).

© 2018 Society of Gynecologic Oncology. Todos los derechos reservados.