

## Reducir el riesgo de cánceres secundarios

El riesgo de cáncer aumenta con la edad para todos. Varios estudios han mostrado que cuando sobrevivientes de cáncer infantil llegan a ser adultos, ellos tienen el riesgo un poco más alto de desarrollar (un segundo) cáncer comparado a personas de la misma edad en la población general. Las cosas que pueden contribuir a este riesgo son la edad de la persona durante la terapia del cáncer, su tratamiento específico, su genética y la historia de la familia.

### ¿Quién tiene el riesgo del cáncer secundario?

- **Las personas que recibieron ciertas drogas de quimioterapia.** Algunos tratamientos para el cáncer infantil aumentan el riesgo de cánceres secundarios a medida que los sobrevivientes envejecen. El riesgo de desarrollar una leucemia secundaria es aumentada para personas que fueron tratadas con dosis altas de agentes alquilante (como ciclofosfamida o mostaza nitrógenada), metales pesados (como cisplatino o carboplatino), epipodofilotoxinas (como etopósido o teniposida), y las drogas de quimioterapia antraciclina (como doxorubicina y daunorubicina), y para los que recibieron un trasplante de células hematopoyéticas autólogo (HCT). Aunque las leucemias derivadas del tratamiento son poco frecuentes, el riesgo es mayor en los primeros 10 años tras finalizar el tratamiento oncológico y luego disminuye con el tiempo.
- **Las personas que recibieron la radioterapia, especialmente a una edad joven.** La radioterapia administrada para el cáncer infantil aumenta el riesgo de desarrollar un tumor sólido secundario cuando una persona envejece. Los sitios más comunes incluyen la piel, el seno, el sistema nervioso central (el cerebro y espinaza), glándula de tiroides, los pulmones y los huesos. Comparable a las leucemias secundarias, los tumores sólidos secundarios aparecen más común 10 o más años después del tratamiento. El riesgo de desarrollar un tumor sólido secundario es aumentado cuando radiación es entregada en dosis altas y sobre un área grande a los niños de menor edad.
- **Las personas que tienen una historia del cáncer en su familia.** Algunos pacientes de cáncer han heredado los cambios de genes (mutaciones) que aumenta las posibilidades de desarrollar un cáncer secundario. Generalmente, estos cambios genéticos son relativamente raros y son responsable por menos de 10 por ciento de los pacientes con cáncer. Los doctores sospechan la presencia de un gene del cáncer cuando los antecedentes familiares muestran múltiples casos de cáncer entre los jóvenes en cada generación, o cuándo cáncer ocurre en un par de órganos (como los ojos, los senos, los riñones, etc.) Si usted tiene cualquier pregunta o piensa que el cáncer es heredado en su familia, usted debe hablar con su doctor. Una revisión de su historial médico de la familia dirá si necesita orientación genética o una prueba genética.

### ¿Qué debe hacer para reducir el riesgo y detectar a tiempo un cáncer subsecuente?

Es importante revisar su tratamiento contra el cáncer y sus antecedentes familiares con su médico o especialista oncológico para conocer su riesgo de desarrollar un cáncer en el futuro. Dependiendo de su tratamiento y del tipo de cáncer que corra el riesgo de desarrollar, puede recomendarse un examen de detección temprana o más frecuente de los cánceres de adultos, como el de colon y mama, para promover la detección y el tratamiento precoces de los cánceres posteriores, cuando tienen más

probabilidades de curarse. Asegúrese de hacerse todas las pruebas de detección que le recomienden.

## ¿Qué observación es recomendado?

Manténgase saludable, observándose el cuerpo con cuidado para notar cualquier cambio que ocurra. Ese aumenta la detección de cualquier problema temprano. *Todos los sobrevivientes de cáncer infantil deben tener un examen completo anual de la salud.* También, usted debe tener las pruebas para detectar el cáncer, basadas en su edad, el sexo, y la historia del tratamiento. *Sabiendo los detalles de su historial médico, incluyendo los tratamientos de quimioterapia, radiación, y cirugía, es importante para su salud.* El hospital o la clínica donde usted recibió su tratamiento del cáncer deben tener esta información disponible para usted y su proveedor de salud. Hablando con su proveedor de salud que conoce su tratamiento historial, los riesgos de complicaciones tarde, y las recomendaciones para la detección temprana mejorará las oportunidades de encontrar cualquier problema en una etapa temprana, cuando están más tratables.

## ¿Los síntomas que debe reconocer como algo importante?

Informe al su proveedor de salud algún síntoma nuevo o persistente inmediatamente.

Los síntomas que usted debería reportar:

- Hemorragia o moretones que ocurren con facilidad
- Palidez en la piel
- Cansancio/fatiga excesiva
- Dolor en los huesos
- Cambios en lunar(es)
- Llega que no se cura
- Bultos
- Dificultad para tragar
- Cambio en el hábito de evacuación
- Dolor persistente en el abdomen
- Sangre en el excremento
- Sangre en la orina
- Dolor al orinar o cambios en los hábitos del intestino
- Tos persistente o ronquera
- Dificultad para respirar/ falta de aire
- Sangre en la flema
- Cambio en el color de la piel o una llaga en la boca que no se cura
- Dolor persistente de cabeza
- Cambio de visión
- El vómito persistente por la madrugada

## ¿Qué puede hacer para bajar el riesgo de un cáncer secundario?

**Evite los hábitos que pueden causar el cáncer.** Sobrevivientes no deben fumar o mascar tabaco y debe evitar el humo de las personas que fuman a su alrededor. Los cánceres de piel son unos de los cánceres secundarios más comunes después del cáncer infantil, especialmente por los que fueron tratados con radiación. Por eso, usted debe cuidarse bien y evitar los rayos dañinos del sol. Use el protector solar (una crema filtrante de la radiación solar) que tiene un factor de protección solar de 15 (SPF, en inglés) o más, use ropa para proteger la piel, evite el sol del mediodía (de 10 a 2 de la tarde) cuando los rayos del sol son más intenso, y no use lámparas ni camas solares.

**Beber alcohol con moderación.** Beber mucho alcohol, aún mayor si también fuma, sube el riesgo de cáncer de boca, garganta, y esófago. El riesgo de cáncer de seno sube para mujeres que consuman alcohol. Debe limitar la cantidad de alcohol que se ingiere para reducir estos riesgos de cancer, y disminuir la posibilidad de otros problemas como la enfermedad hepática.

**Comer saludable.** Una dieta rica en grasas lleva el riesgo de varios tipos de cáncer. Las personas que comen una dieta rica en grasas tienen mayor riesgo de padecer cáncer de colon; también para el cáncer de seno y de próstata. Una dieta rica en grasas es asociada también con la obesidad, la enfermedad cardíaca, y otros problemas de la salud. Para reducir estos riesgos, el consumo de alimentos ricos en grasa debe ser limitado a 30% o menos de sus calorías totales.

Alimentos ricos en fibra están en granos enteros, varios tipos de verduras, y de ciertas frutas. La fibra reduce el tiempo que toma las heces para pasar por el tracto intestinal. Los alimentos ricos en fibra suelen estar bajos en grasas.

La verdura crucífera que comen ayuda también a reducir el riesgo del cáncer. La verdura crucífera incluye la col, repollitos de Bruselas, el brócoli, y la coliflor. Comiendo estas verduras podrían protegerse contra el cáncer. Las sustancias en las verduras bloquean los daños causados por otros alimentos que tienen químicas cancerígenas. La verdura crucífera también contiene mucha fibra y es bajo en grasa. Estos alimentos sanos deben ser incluidos en la dieta.

Unas químicas que son usadas en comida preservada son carcinogénicas y pueden causar el cáncer. Dietas con mucha sal y carnes que contienen preservativos, como nitratos pueden aumentar el riesgo de cáncer en el estomago o esófago. Muchas de estas comidas, como la carne, tienen mucha grasa. Comidas como estas se deben comer raramente y en pequeñas porciones.

Dietas ricas con vitaminas C y A han enseñado, en estudios de animales, que reducen el riesgo de cáncer. Hay menos probabilidad en personas con dietas que tienen mucha vitamina C de tener cáncer, especialmente cáncer del estomago y esófago. La mejor manera de obtener estos nutrientes es comer muchas frutas frescas y vegetales. Frutas cítricas, melones, vegetales. Una buena fuente de vitamina A se puede encontrar en vegetales de verde oscuro o amarillo y en ciertas frutas. Si su dieta esta baja en vitaminas, un suplemento de vitaminas le puede ayudar, pero evita doces altas, por que pueden causar efectos secundarios.

**Vacúnese.** Ciertos tipos de cáncer se asocian a infecciones prevenibles. Dos de los más comunes son la hepatitis B y el virus del papiloma humano (VPH). Las vacunas están disponibles para proteger contra estos virus causantes de cáncer. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar si se recomienda alguna de estas vacunas para usted.

Empiece hoy en tomar tiempo de revisar sus hábitos de salud, y practique comportamientos saludables que le ayudaran a mantener el riesgo de tener cáncer secundarios a un mínimo.

---

Escrito por Melissa M. Hudson, MD, St. Jude Children's Research Hospital, Memphis, TN; y Allison Hester, RN, MSN, CPNP, Arkansas Children's Hospital, Little Rock, AR. Las porciones se adaptaron del boletín de Noticias de CCSS, Otoño 1999 y Invierno 2001, usadas con permiso.

Revisado por Amelia DeRosa RN, BSN, CPON<sup>®</sup>; Kayla L. Foster, MD, MPH; y Christine Yun MSN, PNP, CPON<sup>®</sup>.

Traducido por Yulsi Fernandez, BS y Sonia Morales, BS, Escuela de Medicina de David Geffen en UCLA, a través del generoso apoyo del Programa de Desarrollo de Facultad Médica de Harold Amos, han recibido fondos de la Fundación de Robert Wood Johnson.

Traducción revisada por Julie A. Wolfson, MD, MSHS, Children's Hospital of Alabama, Birmingham, AL y Isaac Martinez, BA, Institute of Cancer Outcomes and Survivorship, University of Alabama at Birmingham, Birmingham, AL.

## Podrá encontrar información médica adicional para los sobrevivientes al cáncer infantil en [www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**Nota:** En esta serie denominada *Health Links* (*enlaces de salud*), el término "cáncer infantil" se utiliza para designar cánceres pediátricos que pueden manifestarse durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana. *Health Links* está diseñado para proporcionar información médica de los sobrevivientes de cáncer pediátrico, independientemente de si el cáncer se produjo durante la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana.

### Exención de responsabilidad y aviso de derechos de propiedad

**Introducción a las directrices de efectos tardíos y *Health Links*:** Las pautas de seguimiento a largo plazo para sobrevivientes de cáncer en la infancia, la adolescencia o la edad adulta temprana, así como los *Health Links* que las acompañan, fueron desarrollados por *Children's Oncology Group* (Grupo de Oncología Infantil) como un esfuerzo colaborativo de *Late Effects Committee* (Comité de Efectos Tardíos) y *Nursing Discipline* (Disciplina de Enfermería), y las mantiene y actualiza *Children's Oncology Group's Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee* (Comité de Pautas Básicas de Seguimiento a Largo Plazo y sus grupos de trabajo asociados).

**Para pacientes con cáncer (si son niños, sus padres o tutores legales):** Consulte a un médico u otro proveedor de la salud calificado si tiene preguntas sobre una afección médica y no se base en el Contenido Informativo. *Children's Oncology Group* es una organización de investigación y no proporciona atención ni tratamiento médico individualizado.

**Para médicos y otros proveedores de atención médica:** El Contenido Informativo no está destinado a sustituir su juicio clínico independiente, asesoramiento médico ni a excluir otros criterios legítimos para la selección, el asesoramiento médico o la intervención para complicaciones específicas del tratamiento contra el cáncer infantil. El Contenido Informativo tampoco pretende excluir otros procedimientos de seguimiento alternativos razonables. El Contenido Informativo se proporciona como cortesía, pero no como única fuente de orientación para la evaluación de los sobrevivientes al cáncer infantil. *Children's Oncology Group* reconoce que las decisiones específicas de atención al paciente le corresponden al paciente, a la familia y al proveedor de atención médica.

El Contenido Informativo, *Children's Oncology Group* o una parte afiliada o un miembro de *Children's Oncology Group* no avalan ninguna prueba, producto o procedimiento específicos.

**Ausencia de alegaciones de exactitud o integridad:** Aunque *Children's Oncology Group* ha hecho todo lo posible por garantizar que el Contenido Informativo sea preciso y completo a partir de la fecha de publicación, no se ofrece ninguna garantía o declaración, expresa o implícita, en cuanto a la exactitud, confiabilidad, integridad, relevancia u oportunidad de dicho Contenido Informativo.

**Ausencia de responsabilidad por parte de *Children's Oncology Group* y las partes relacionadas/acuerdo de indemnización e indemnidad para *Children's Oncology Group* y las partes relacionadas:** Ni *Children's Oncology Group* ni ninguna parte afiliada o miembro de este asume ninguna responsabilidad por daños derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo. Usted acepta los siguientes términos de indemnización: (i) las "Partes Indemnizadas" incluyen a los autores y colaboradores del Contenido Informativo, todos los funcionarios, directores, representantes, empleados, agentes y miembros de *Children's Oncology Group* y las organizaciones afiliadas; (ii) al utilizar, revisar o acceder al Contenido Informativo, usted acepta, a su cargo, indemnizar, defender y mantener indemne a las Partes Indemnizadas de cualquier pérdida, responsabilidad o daño (incluidos los gastos y honorarios de los abogados) derivados de cualquier reclamo, acción legal, litigio, procedimiento o demanda relacionados con o derivados del uso, la revisión o el acceso al Contenido Informativo.

**Derechos de propiedad:** El Contenido Informativo está sujeto a protección en virtud de la ley de derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual en los Estados Unidos y en todo el mundo. *Children's Oncology Group* conserva derechos de autor exclusivos y otros derechos personales y reales sobre el Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad intelectual disponibles en virtud de la ley. Por la presente, usted acepta ayudar a *Children's Oncology Group* a asegurar todos los derechos de autor y derechos de propiedad intelectual en beneficio de *Children's Oncology Group* mediante la adopción de medidas adicionales en un momento posterior, lo que podría incluir la firma de consentimientos y documentos legales y limitar la difusión o reproducción del Contenido Informativo.