

Reducir el Riesgo de Cánceres Secundarios

Sabiendo el riesgo de desarrollar un cáncer secundario puede provocar frustración y ansiedad. Después de su batalla con cáncer infantil, lo último que usted quiere ser recordado es el riesgo de desarrollar un cáncer secundario durante la edad adulta. Por muchas razones, 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. Raramente, las personas pueden desarrollar la leucemia mieloide aguda después del tratamiento. Leucemia secundaria ocurre generalmente, si sucede, dentro de los primeros 10 años después del tratamiento del cáncer original. 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), epipodofilotoxinas (como etopósido o teniposida), y las drogas de quimioterapia antraciclino (como doxorubicina y daunorubicina).
- **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 espinazo), glándula de tiroides, 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 cuándo 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.

¿Está en un grupo de alto riesgo?

Usted puede descubrir si tiene el riesgo más alto para desarrollar un cáncer secundario si revisa su tratamiento del cáncer y su historial médico de la familia con su proveedor de salud o un oncólogo. En algunos casos, la detección temprana o más frecuente ser recomendada para aumentar la detección de un cáncer secundario en una etapa lo suficientemente temprana como para realizar un tratamiento exitoso. Es importante que usted consiga las pruebas de detección temprana que son recomendadas para usted.

¿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)
- Llaga 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 bien. 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.

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 y Allison Hester, RN, MSN, CPNP, Después de la terminación de la Clínica (ACT) de Terapia, Hospital de Investigación de Niños de St. Jude, Memphis, TN. Las porciones se adaptaron del boletín de Noticias de CCSS, Otoño 1999 y Invierno 2001, usadas con permiso.

Repasado por Smita Bhatia MD, MPH, Debra Friedman MD, Fran Wiley RN, MN, y Jill Meredith RN, BSN, OCN®.

Traducido por Yulsi Fernandez, B.S. y Sonia Morales, B.S., 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.

Translated by Yulsi Fernandez, B.S. and Sonia Morales, B.S., David Geffen School of Medicine at UCLA, through the generous support of the Harold Amos Medical Faculty Development Program, funded by the Robert Wood Johnson Foundation.

Información adicional para sobrevivientes del cáncer infantil esta disponible en www.survivorshipguidelines.org

Nota: A través de esta serie de "Health Links," el termino "cáncer infantil" es usado para designar cánceres pediátricos que pueden ocurrir durante la niñez, adolescencia o juventud. Las Health Links son diseñadas para dar información a sobrevivientes del cáncer pediátrico ya sea que el cáncer haya ocurrido durante la niñez, adolescencia o juventud.

Advertencia y Notificación de los Derechos de Propiedad

Introducción a los Efectos a largo plazo y las Health Links: El "Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers" y las "Health Links" que lo acompañan fueron creados y desarrollados por el Children's Oncology Group en colaboración con el comité de Late Effects Committee and Nursing Discipline.

Para propósitos informativos: La información y el contenido de cada documento o series de documentos que han sido creados por el Children's Oncology Group relacionados con los efectos a largo plazo del tratamiento y cuidado del cáncer o conteniendo el título "Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers" o con el título de "Health Link", ya sea en formato escrito o electrónico (incluyendo todo formato digital, transmisión por correo electrónico, o descargado de la página de internet), será conocido de ahora en adelante como "Contenido Informativo". Todo Contenido Informativo debe ser usado con el propósito de informar solamente. El Contenido Informativo no debe sustituir el consejo medico, cuidado medico, diagnosis o tratamiento obtenido de un doctor o un proveedor de salud.

A los Pacientes que sufren de Cáncer (si son menores de edad, a sus padres o guardianes legales): Por favor busque el consejo medico o de algún otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que tenga acerca de alguna condición de salud y no se base solamente en el Contenido Informativo. El Children's Oncology Group es una organización de dedicada a la investigación medica y no provee de ningún tratamiento o cuidado medico al individuo.

A los doctores y otros proveedores de salud: El Contenido Informativo no esta diseñado para sustituir su juicio clínico independiente, consejo medico, o para excluir otro criterio legitimo para la detección, consejería, o intervención para complicaciones especificas o el tratamiento del cáncer infantil. Asimismo el Contenido Informativo no debe excluir otras alternativas razonables a los procedimientos de cuidado de salud. El Contenido Informativo es proveido como una cortesía, pero no debe ser usado como la única guía en la evaluación de un sobreviviente de cáncer infantil. El Children's Oncology Group reconoce que ciertas decisiones concernientes al paciente son la prerrogativa del paciente, su familia, y su proveedor de salud.

Ningún respaldo de exámenes, productos, o procedimientos especificos es hecho en el Contenido Informativo, el Children's Oncology Group, o cualquier otra institución o miembro de el Children's Oncology Group.

Ningún reclamo en cuanto a la competencia: Aunque el Children's Oncology Group ha hecho todo lo posible por asegurar que el Contenido Informativo sea correcto y este completo cuando es publicado, ninguna garantía o representación, expresa o implicada, es ofrecida en cuanto a la certeza o relevancia del dicho Contenido Informativo.

No hay obligacion o consenso de parte del Children's Oncology Group y sus afiliados a indemnizar. Esto protege al Children's Oncology Group y sus afiliados: Ninguna obligacion es asumida por el Children's Oncology Group sus afiliados o miembros por daños que sean el resultado del uso, revisión, o acceso al Contenido Informativo. Usted esta sujeto a los siguientes términos de indemnización: (i) "Agentes Indemnizados" incluye a los autores y contribuidores al Contenido Informativo, todos los oficiales, directores, representantes, empleados, agentes y miembros del Children's Oncology Group y sus afiliados; (ii) A usar, revisar o acceder el Contenido Informativo, usted esta de acuerdo, a indemnizar, con sus recursos, defender y proteger de todo daño a los Agentes Indemnizados de toda perdida, obligacion, o daños (incluyendo el costo de abogados) resultando de cualquier y todos los reclamos, causas de acción, demandas, procedimientos, o demandas relacionadas a o a causa de la revisión o acceso al Contenido Informativo.

Derechos de Propiedad: El Contenido Informativo esta sujeto a protección bajo las leyes de copyright y otras leyes que protegen la propiedad intelectual en los Estados Unidos y en el mundo entero. El Children's Oncology Group retiene los derechos de copyright exclusivos y otros derechos, títulos, e intereses al Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad bajo la ley. De ahora en adelante usted esta de acuerdo en ayudar a el Children's Oncology Group a asegurar todos los derechos de copyright y propiedad intelectual para el beneficio del Children's Oncology Group tomando alguna acción adicional en una fecha futura, acciones que incluyen firmar formas de consentimiento y documentos legales que limitan diseminación o reproducción del Contenido Informativo.