



cancer.org | 1.800.227.2345

Después del tratamiento del mieloma múltiple

Acceda a información sobre cómo mantener un buen estado de salud después del tratamiento contra el mieloma múltiple, así como las decisiones posteriores que requerirá tomar para su bienestar.

La vida como un sobreviviente de cáncer

Para muchas personas, haber terminado el tratamiento contra el cáncer a menudo hace que surjan ciertas preguntas sobre los siguientes pasos que se deben tomar como sobreviviente.

- [Vida después del diagnóstico de mieloma múltiple](#)

Inquietudes sobre el cáncer tras el tratamiento

Es muy común que surjan sobre el regreso del cáncer. Asimismo, pueden surgir preguntas sobre qué hacer en caso de que el tratamiento deje de surtir efecto.

- [Cánceres posteriores al mieloma múltiple](#)
-

Vida después del diagnóstico de mieloma múltiple

- [Cuidados posteriores](#)
- [Pregunte a su médico acerca de un plan de atención para pacientes después del tratamiento](#)
- [Mantenga un seguro de salud y guarde copias de sus informes médicos](#)
- [¿Puedo reducir el riesgo de que el mieloma múltiple progrese o regrese?](#)
- [Si el cáncer regresa](#)
- [Cánceres posteriores al tratamiento](#)
- [Cómo obtener apoyo emocional](#)

Para algunas personas con mieloma múltiple, el tratamiento puede que elimine o destruya el cáncer. El final del tratamiento puede causar tanto estrés como entusiasmo. Tal vez sienta alivio de haber completado el tratamiento, aunque resulte difícil no preocuparse sobre la reaparición del cáncer. Esta preocupación es muy común si usted ha tenido cáncer.

En otras personas, es posible que el cáncer nunca desaparezca por completo. Puede que algunas personas reciban tratamiento con [quimioterapia y otros medicamentos](#), [radioterapia](#), u otras terapias para tratar y ayudar a mantener el cáncer bajo control. Aprender a vivir con un cáncer que no desaparece puede ser difícil y muy estresante. La vida después del mieloma múltiple significa regresar a algunas actividades que usted solía realizar y tomar algunas nuevas decisiones.

Cuidados posteriores

Durante y después del tratamiento es muy importante acudir a todas las citas de seguimiento. Durante estas visitas, sus médicos preguntarán si tiene síntomas, le harán exámenes y requerirán que se realicen análisis de sangre o [estudios por imágenes](#), tal como CT o rayos X. Se necesita atención de seguimiento para saber si el cáncer ha regresado, si se requiere tratamiento adicional, y para evaluar cualquier [efecto secundario](#). Este es el momento para que usted hable con su equipo de atención médica del cáncer sobre cualquier cambio o problema que note y sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Casi todos los tratamientos contra el cáncer tienen efectos secundarios. Algunos duran desde algunas semanas hasta varios meses, aunque otros pueden ser permanentes. No dude en hablar con el equipo de atención del cáncer sobre cualquier síntoma o

después del tratamiento

Consulte con su doctor sobre el desarrollo de un plan de atención para después del tratamiento que sea adecuado para usted. Este plan puede incluir:

- Sugerir un calendario para pruebas y estudios de seguimiento
- Un calendario para otras pruebas que necesite en el futuro, tales como pruebas de detección temprana para otros tipos de cáncer, o pruebas para identificar efectos a la salud a largo plazo debido a su cáncer o su tratamiento
- Una lista de posibles efectos secundarios tardíos o a largo plazo de su tratamiento, incluyendo a qué prestar atención y cuándo debe comunicarse con su médico
- Sugerencias para la alimentación y la actividad física
- Recordatorios de sus citas con su médico de atención primaria, quien vigilará su salud general

Mantenga un seguro de salud y guarde copias de sus informes médicos

Aun después del tratamiento, es muy importante mantener un seguro médico. Los estudios y las consultas médicas son costosos, y aunque nadie quiere pensar sobre el regreso de su cáncer, esto podría pasar.

En algún momento después del tratamiento del cáncer, es posible que usted tenga que consultar con un médico nuevo, quien desconozca sus antecedentes médicos. Es importante que guarde copias de sus informes médicos para que proporcione a su nuevo médico los detalles de su diagnóstico y tratamiento. Para más información, lea [Guarde copias de los informes médicos importantes](#).

¿Puedo reducir el riesgo de que el mieloma múltiple progrese o regrese?

Si usted tiene (o ha tenido) mieloma múltiple, probablemente quiera saber si hay medidas que pueda tomar para reducir el riesgo de que el cáncer crezca o regrese, como: hacer ejercicio, comer cierto tipo de alimentos, o tomar suplementos nutricionales.

Posiblemente ayude el adoptar comportamientos saludables, tales como una buena

..

aunque nadie lo sabe con certeza. Sin embargo, sí sabemos que estos cambios pueden tener efectos positivos en su salud que pueden ser mayores que su riesgo de padecer mieloma o de otros tipos de cáncer.

Suplementos dietéticos

Hasta el momento, ningún suplemento dietético (incluyendo vitaminas, minerales y productos herbarios) ha demostrado claramente que ayude a reducir el riesgo de que el cáncer progrese o regrese. Esto no significa que ningún suplemento será útil, aunque es importante saber que ninguno ha demostrado que lo sea.

En los Estados Unidos, los suplementos dietéticos no están regulados como los medicamentos, pues no tienen que demostrar que son eficaces (o incluso seguros) antes de ser vendidos, aunque hay límites en lo que se les está permitido afirmar que pueden hacer. Si está considerando tomar cualquier tipo de suplemento nutricional, consulte con los miembros de su equipo de atención médica. Ellos pueden ayudarle a decidir cuáles puede utilizar con seguridad y evitar aquellos que puedan ser perjudiciales.

Si el cáncer regresa

Si el cáncer regresa (recurre) en algún momento, las opciones de tratamiento dependerán de la localización del cáncer, de qué tratamientos ha recibido anteriormente y de su estado de salud. Para más información sobre cómo se trata el cáncer recurrente, consulte [Opciones de tratamiento para el mieloma múltiple según la etapa](#).

Para obtener más información general sobre recurrencia, usted también puede consultar [Recurrencia del cáncer](#).

Cánceres posteriores al tratamiento

Las personas que han tenido mieloma múltiple aún pueden padecer otros tipos de cáncer. De hecho, las personas que han padecido mieloma múltiple tienen un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Para más información lea [Cánceres posteriores al mieloma múltiple](#).

Cómo obtener apoyo emocional

Es normal que sienta cierto grado de depresión, ansiedad o preocupación cuando el

mieloma múltiple es parte de su vida. Algunas personas se afectan más que otras. No obstante, todas las personas pueden beneficiarse de la ayuda y el apoyo de otras personas, ya sea amigos y familiares, grupos religiosos, grupos de apoyo, consejeros profesionales, entre otros.

Cánceres posteriores al mieloma múltiple

[¿Puedo reducir la probabilidad de padecer otro cáncer?](#)

¿Puedo reducir la probabilidad de padecer otro cáncer?

Hay medidas que usted puede tomar para reducir su riesgo y mantenerse tan sano como sea posible. Por ejemplo, las personas que han padecido mieloma múltiple deben hacer lo posible para evitar todos los [productos del tabaco](#)⁴ y el [humo del tabaco](#)⁵, ya que estos aumentan el riesgo de muchos cánceres.

Para ayudar a [mantener un buen estado de salud](#)⁶, los sobrevivientes de este tipo de cáncer deberán también:

- Lograr y mantener un peso saludable
 - Mantenerse físicamente activos y limitar el tiempo estando sentados o acostados
- Seguir un patrón de _____

