



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

---

## Comprender la recurrencia

Algunos tipos de cáncer pueden volver a ocurrir después del tratamiento. Las probabilidades de que esto suceda dependen de varios factores, incluido el tipo de cáncer. Conozca más sobre la recurrencia del cáncer y vivir con esta posibilidad aquí.

[¿Qué es la recurrencia del cáncer?](#)

[Tasas de recurrencia del cáncer](#)

[¿Puedo hacer algo para prevenir la recurrencia del cáncer?](#)

[Sobrellevar la recurrencia del cáncer](#)

---

## ¿Qué es la recurrencia del cáncer?

A veces, el cáncer puede volver después del tratamiento. Cuando esto sucede, se lo llama recurrencia. El cáncer podría regresar en el mismo sitio donde se originó o surgir en otra parte del cuerpo. Incluso si el cáncer vuelve en una parte nueva del cuerpo, se lo sigue llamando con el nombre de la parte del cuerpo donde se originó.

- [¿Cuán probable es la recurrencia del cáncer?](#)
- [¿Cuáles son los tipos de recurrencia?](#)
- [Describir el cáncer y la recurrencia del cáncer](#)
- [Respuesta y remisión](#)

### ¿Cuán probable es la recurrencia del cáncer?

No es posible decir cuán probable es que un cáncer vuelva a aparecer, pero el cáncer

es más difícil de tratar y más propenso a reaparecer si:

- Crece rápido
- Está más avanzado y propagado

- La **recurrencia local** significa que el cáncer ha vuelto a aparecer en el mismo sitio donde se originó la primera vez.
- La **recurrencia regional** indica que el cáncer ha vuelto a aparecer en los ganglios linfáticos cercanos al sitio donde se originó.
- La **recurrencia distante** significa que el cáncer ha vuelto en otra parte del cuerpo.

Si su cáncer vuelve, su equipo de atención del cáncer puede darle la mejor información acerca del tipo de recurrencia que usted tiene y lo que esto significa, en el caso de que usted quiera saberlo. Si su equipo de cuidados del cáncer piensa que este podría ser un [segundo cáncer](#)<sup>1</sup> (un tipo de cáncer diferente), pueden hablar con usted sobre las pruebas para descubrir lo que realmente está pasando. También le pueden hablar sobre las distintas [opciones de tratamiento](#)<sup>2</sup> y su pronosis (pronóstico de cura).

## Describir el cáncer y la recurrencia del cáncer

El médico puede usar el término "controlado" o "estable" si sus [pruebas o exámenes](#)<sup>3</sup> muestran que el cáncer sigue ahí, pero no está cambiando con el tiempo. Controlado o estable significa que el tumor no parece estar creciendo. Algunos tumores siguen iguales por mucho tiempo, incluso sin ningún tratamiento, y se los observa para asegurarse de que no comiencen a crecer nuevamente.

### ¿Qué significa si el médico dice que "el cáncer ha progresado"?

Si el cáncer crece, su médico podría decir que el cáncer ha progresado. Pídale detalles si quiere saber más sobre cuánto ha crecido o se ha esparcido.

### ¿Cuál es la diferencia entre "recurrencia" y "progresión"?

Algunas veces, es difícil distinguir entre recurrencia y progresión. Recurrencia significa que el cáncer ha vuelto. Progresión significa que el cáncer está creciendo o propagándose sin haberse ido por completo en ningún momento. Por ejemplo, si no se ha encontrado cáncer por un periodo corto antes de haber vuelto, entonces lo más probable es que nunca se haya ido por completo. ¿Es esto una recurrencia o una progresión? Es probable que realmente no sea una recurrencia. En este caso, puede que haya sucedido una de estas cosas:

- **La cirugía realizada para extirpar el cáncer no lo extirpó por completo.** Quedaron pequeños grupos de células cancerosas que no se podían ver ni detectar en los exámenes y otras pruebas. Con el tiempo, crecen lo suficiente como para aparecer en los exámenes o causar síntomas. Estos cánceres tienden a ser muy agresivos (crecen y se propagan rápidamente).
- **El cáncer se ha vuelto difícil de tratar o resistente al tratamiento.** Las células cancerosas pueden volverse resistentes al tratamiento, así como los gérmenes pueden volverse resistentes a los antibióticos. Esto significa que la quimioterapia o la radiación puede haber matado la mayoría de las células cancerosas, pero no todas. Estas células cancerosas luego pueden crecer y volver a aparecer.

Si el cáncer regresa al poco tiempo de haber desaparecido, es importante hablar sobre un plan de atención con su equipo de atención del cáncer. No existe un período de tiempo estándar para decidir si es una recurrencia o progresión. Sin embargo, la mayoría de los médicos considera que la recurrencia se da cuando el cáncer vuelve después de no haber presentado signos durante, al menos, un año.

## Respuesta y remisión

### Respuesta o remisión completa

Cuando un tratamiento elimina por completo todos los tumores que se veían en una prueba o se medían de alguna manera, se llama **respuesta completa** o **remisión completa**. Una respuesta completa o remisión completa no significa que se haya curado el cáncer. Significa que no se ven rastros de cáncer en ninguna prueba.

### Respuesta o remisión parcial

En general, una **respuesta parcial** (o remisión parcial) significa que el cáncer respondió al tratamiento, pero todavía no se ha ido. Una respuesta parcial suele definirse como una reducción de, al menos, el 50% de un tumor que se puede medir.

La reducción del tamaño del tumor debe durar, al menos, un mes para calificar como respuesta. De nuevo, puede pedir más detalles sobre el tipo de respuesta al tratamiento que ve el médico y cuánto dura.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/cancer/survivorship/long-term-health-concerns/second-cancers-in-adults.html](http://www.cancer.org/cancer/survivorship/long-term-health-concerns/second-cancers-in-adults.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/survivorship/long-term-health-concerns/cancer-as-a-chronic-illness.html](http://www.cancer.org/es/cancer/survivorship/long-term-health-concerns/cancer-as-a-chronic-illness.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/diagnostico-y-etapa-del-cancer/pruebas.html](http://www.cancer.org/es/cancer/diagnostico-y-etapa-del-cancer/pruebas.html)

## Referencias

Emery J, Butow P, Lai-Kwon J, Nekhlyudov L, Rynderman M, & Jefford M. Management of common clinical problems experienced by survivors of cancer. *The Lancet*. 2022;399(10334):1537-1550. doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00242-2

Götze H, Taubenheim S, Dietz A, Lordick F, & MehnertTheuerkauf A. Fear of cancer recurrence across the survivorship trajectory: Results from a survey of adult longterm cancer survivors. *Psychooncology*. 2019;28(10):2033-2041. <https://doi.org/10.1002/pon.5188>

Actualización más reciente: agosto 28, 2023

---

# Tasas de recurrencia del cáncer

Es común que un sobreviviente de cáncer se pregunte qué probabilidades hay de que su cáncer vuelva (recurrencia del cáncer). Una tasa de recurrencia del cáncer puede ayudar a indicar con qué frecuencia generalmente vuelve al cáncer, pero no es lo mismo que su riesgo individual de recurrencia del cáncer.

- [¿Qué son las tasas de recurrencia del cáncer?](#)

- ¿Qué cánceres tienen las tasas de recurrencia más altas y más bajas?
- ¿Cómo sé cuál es la tasa de recurrencia para mi tipo de cáncer?

## ¿Qué son las tasas de recurrencia del cáncer?

La **recurrencia del cáncer** es cuando vuelve un cáncer que no era detectable. Puede volver donde comenzó originalmente o en otra parte del cuerpo. Una tasa de recurrencia del cáncer es una medida de la frecuencia con la cual vuelve el cáncer dentro de un grupo grande de personas. Las tasas de recurrencia son estimativas y son diferentes según cada tipo de cáncer.

## ¿Qué cánceres tienen las tasas de recurrencia más altas y más bajas?

Es difícil conocer las tasas de recurrencia para ciertos tipos de cáncer específicos. Los registros de cáncer hacen un seguimiento de la cantidad de casos nuevos de cáncer diagnosticados cada año, pero los médicos no tienen la obligación de informar los ¿las tasa9 g. Es un

un cáncer vuelva a aparecer. Por ejemplo, el [cáncer de seno triple negativo \(sin receptores hormonales\)](#)<sup>8</sup> tiene más probabilidades de recurrencia que el cáncer de seno que sí tiene receptores hormonales.

## ¿Cómo sé cuál es la tasa de recurrencia para mi tipo de cáncer?

Existen muchos tipos y subtipos de cáncer. No hay tasas de recurrencia disponibles para todos los tipos de cáncer y estas no siempre son útiles a la hora de conocer su propio riesgo de recurrencia. Es importante preguntarle a su equipo de cuidados del cáncer sobre su riesgo de recurrencia, a qué cosas prestar atención y qué seguimiento hace falta.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-en-ninos.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-en-ninos.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/linfoma-hodgkin.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/linfoma-hodgkin.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/tumores-de-encefalo-o-de-medula-espinal.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/tumores-de-encefalo-o-de-medula-espinal.html)
4. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/sarcoma-de-tejidos-blandos.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/sarcoma-de-tejidos-blandos.html)
5. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html)
6. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pancreas.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pancreas.html)
7. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo.html)
8. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/tipos-de-cancer-de-seno/triple-negativo.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/tipos-de-cancer-de-seno/triple-negativo.html)

## Referencias

American Cancer Society. *Cancer Treatment & Survivorship Facts & Figures 2022-2024*. Atlanta: American Cancer Society; 2022. Accessed at <https://www.cancer.org/research/cancer-facts-statistics/survivor-facts-figures.html> on December 12, 2023.

Primeau ASB. Cancer recurrence statistics. 2018. Accessed at <https://www.cancertherapyadvisor.com/home/tools/fact-sheets/cancer-recurrence-statistics/> on December 12, 2023.

Actualización más reciente: diciembre 13, 2023

# ¿Puedo hacer algo para prevenir la recurrencia del cáncer?

Comer bien, hacer ejercicio y visitar a su equipo de atención del cáncer para un seguimiento son formas útiles de reducir su riesgo, aunque estos esfuerzos no pueden directamente evitar que el cáncer vuelva. Existen otras cosas positivas que puede hacer para estar lo más saludable posible.

- [Alimentación](#)
- [Vitaminas y suplementos](#)
- [Actividad física](#)
- [¿Volverá alguna vez el cáncer?](#)
- [¿Le preocupa una recurrencia?](#)
- [Ayuda de grupos de apoyo a pacientes](#)

## Alimentación

Después de completar el tratamiento contra el cáncer, muchas personas deciden alimentarse mejor con la esperanza de que estos cambios mejorarán sus posibilidades de supervivencia.

La American Cancer Society recomienda que los sobrevivientes de cáncer que gozan de una salud estable después del tratamiento sigan las mismas [directivas de nutrición](#)<sup>1</sup> que las recomendadas para la prevención del cáncer. Se cree que los mismos factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer también podrían promover la recurrencia del cáncer después del tratamiento. Por ejemplo, la investigación ha sugerido que el riesgo de recurrencia del cáncer de seno podría ser mayor en las mujeres que tienen exceso de peso y no comen muchas frutas y verduras. El riesgo de recurrencia de cáncer de próstata podría ser mayor en los hombres que comen muchas grasas saturadas.





Varios estudios han evaluado el resultado final de la actividad o el ejercicio físico sobre la supervivencia de las personas con cáncer. Sin embargo, las investigaciones aún no han demostrado si la actividad física puede ayudar a prevenir la recurrencia del cáncer o retardar el crecimiento de la enfermedad. Pero los estudios han demostrado que hacer [actividad física](#)<sup>5</sup> con regularidad, de forma moderada a muy activa, la mayoría de los días de la semana puede reducir el miedo y la depresión del estrés general, mejorar el estado de ánimo, promover la autoestima y disminuir el cansancio, las náuseas, el dolor y la diarrea. (Las actividades moderadas son aquellas que le hacen respirar tan fuerte como lo haría en una caminata ligera. Las actividades de intensidad vigorosa ponen en funcionamiento los grupos de músculos más grandes y provocan que el corazón acelere los latidos, y que usted respire con mayor intensidad y también sude).

## Qué hacer

Hable con su equipo de atención médica del cáncer sobre un plan de ejercicio que sea adecuado para usted. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda a los sobrevivientes de cáncer:

- Participar en actividad física regularmente
- Limite el tiempo que pase sentado o acostado y regrese a sus actividades cotidianas normales lo antes posible.
- Intente realizar al menos 150 a 300 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada o 75 a 150 minutos por semana de actividad física "muy activa".
- Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana

Un poco de movimiento físico es mucho mejor que no hacer nada. Haga algo que disfrute. Ayuda si empieza lentamente y luego aumenta la actividad física. Al elegir un nivel de actividad, es importante que piense en sus capacidades físicas y en lo que ha podido hacer recientemente.

Hable con su equipo de atención médica del cáncer sobre un plan de ejercicio que sea adecuado para usted. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda a los sobrevivientes de cáncer:

## ¿Volverá alguna vez el cáncer?

No hay forma de garantizar que, una vez que haya completado el tratamiento, el cáncer nunca regresará. Aunque su médico le diga: "El cáncer desapareció" o "Creo que extirpé todo el cáncer" o "No veo evidencia de ningún cáncer", puede existir una

probabilidad de que queden algunas células cancerosas en su cuerpo, aunque no se puedan ver ni detectar con ninguna prueba que se utilice hoy en día. Con el pasar del tiempo, estas células podrían comenzar a crecer otra vez.

## **¿Le preocupa una recurrencia?**

Es fácil preocuparse por cada dolor y molestia si ha tenido cáncer. Solicite a su equipo de atención del cáncer una lista de los signos comunes que se presentan con la recurrencia de su tipo de cáncer.

Hay solo algunos síntomas que podrían indicar problemas graves. Si se presenta

## Ayuda de grupos de apoyo a pacientes

A algunas personas les resulta muy difícil dejar de preocuparse por que vuelva el cáncer y estos pensamientos interfieren con la vida diaria. Algunos manejan estos pensamientos con distracciones o concentrándose en lo que es más importante para ellos cada día. Otros toman medidas, tales como unirse a un grupo de apoyo o acudir a un profesional de salud mental.

Hable con su equipo de atención del cáncer o de atención primaria sobre sus preocupaciones e inquietudes. Obtenga la ayuda que necesite para [sobrellevar sus emociones](#)<sup>6</sup> y viva la vida al máximo.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/body-weight-and-cancer-risk.html](http://www.cancer.org/es/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/body-weight-and-cancer-risk.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html)
4. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tipos-de-tratamiento/medicina-complementaria-e-integral/dietary-supplements.html)
5. [www.cancer.org/es/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/get-active.html](http://www.cancer.org/es/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/get-active.html)
6. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales.html)

## Referencias

Gapstur SM, Bandera EV, Jernigan DH, et al. Alcohol and cancer: Existing knowledge and evidence gaps across the cancer continuum. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 2022;31(1):5-10. doi:10.1158/1055-9965.EPI-21-0934.

Pati S, Irfan W, Jameel A, Ahmed S, Shahid RK. El cáncer y la obesidad: A current overview of epidemiology, pathogenesis, outcomes, and management. *Cancers*, 2023;15(2):485. doi:10.3390/cancers15020485.

Rock CL, Thomson C, Gansler T, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2020;70(4).

Accessed at <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21591> on August 23, 2023.

Key TJ, Bradbury KE, Perez-Cornago A, Sinha R, Tsilidis KK, Tsugane S. Diet, nutrition, and cancer risk: What do we know and what is the way forward? *BMJ*, 2020;368:m511. doi:10.1136/bmj.m511.

Actualización más reciente: agosto 28, 2023

---

## **Sobrellevar la recurrencia del cáncer**

importa por qué algo ocurrió; cómo sobrellevarlo es más importante.

La preocupación puede quitarle a la gente la energía que necesita para sobrellevar la enfermedad. Si encuentra que no puede salir de esta pregunta, hable con su equipo de atención médica para el cáncer. Tal vez usted necesite una referencia a un profesional de salud mental que pueda ayudarle a resolver estos sentimientos.

## **Sobre el tratamiento de la recurrencia del cáncer**

Si el cáncer regresa, su médico hablará con usted sobre las opciones de tratamiento y qué tan [útil](#)<sup>1</sup> podría ser cada una de ellas.

Asegúrese de entender la meta de cada tratamiento que está considerando. ¿Es para controlar el cáncer? ¿Es para curar el cáncer? ¿Es para hacer que sienta más comodidad? También podría decidir obtener una [segunda opinión](#)<sup>2</sup> o recibir tratamiento en un [centro oncológico](#)<sup>3</sup> que tenga más experiencia en su tipo de cáncer.

A menudo también se ofrecen estudios clínicos para pacientes con recurrencia del cáncer. Si está pensando en un estudio clínico, usted querrá saber la meta del estudio clínico y las probabilidades que este tiene de ayudarle.

Recuerde: Es muy importante verificar su cobertura de seguro médico junto con las opciones de cuidados médicos que está considerando.

### **"¿Por qué no voy a recibir el mismo tratamiento para la recurrencia que recibí la primera vez?"**

Quizás algunas personas terminen recibiendo el mismo tipo de tratamiento que recibieron la primera vez que tuvieron cáncer. Por ejemplo, una mujer con cáncer de seno que vuelve a aparecer en el seno puede someterse a una nueva [cirugía](#)<sup>4</sup> para extirpar el tumor. También puede que reciba [radioterapia](#)<sup>5</sup>, especialmente si no le fue administrada anteriormente. Después, ella y su médico pueden considerar la [quimioterapia](#)<sup>6</sup> y/o la [terapia hormonal](#)<sup>7</sup>.

Las decisiones respecto al tratamiento se basan en:

- Tipo de cáncer
- Cuándo reaparece
- Dónde reaparece
- Cuánto se ha propagado

- Su estado general de salud
- Sus valores y deseos personales

Otra cosa en la que se debe pensar es que las células cancerosas pueden volverse resistentes a la quimioterapia (quimio). Los tumores que regresan a menudo no responden al tratamiento así como lo hicieron los primeros tumores.

Otro motivo por el cual su médico puede usar un tratamiento diferente es el riesgo de sus efectos secundarios. Por ejemplo, determinados medicamentos de quimio pueden causar problemas cardíacos o daño al sistema nervioso en las manos y en los pies. Continuar administrándole ese mismo medicamento podría ocasionar que estos problemas empeoren o resulten en efectos secundarios a largo plazo.

Pregúntele a su equipo de atención del cáncer por qué se recomienda cierto tratamiento para la recurrencia del cáncer. Converse acerca de sus opciones con su equipo, con los miembros de su grupo de apoyo y especialmente con los miembros de su familia.

### **Si se necesita cirugía para la recurrencia del cáncer, ¿cuánto tiempo puedo esperar como máximo? ¿Se propagará el cáncer mientras espero?**

Con la mayoría de los cánceres, tendrá tiempo antes de que deba decidir un tratamiento para la recurrencia. Recuerde que las células cancerosas se multiplican hasta que crecen lo suficiente como para formar un tumor o algo que pueda ser detectado o visto en un análisis de sangre o en un estudio por imágenes. Esto lleva tiempo. Normalmente hay un tiempo para tomar una decisión meditada sobre la opción de tratamiento correcta para usted.

Podría tomarse tiempo para obtener una segunda opinión. Asimismo, asegúrese de conversar acerca de todas las opciones con su equipo de atención médica para el cáncer y con su familia. Usted necesita sentir que ha tomado la mejor decisión para usted. Hable con su médico si le preocupa tener que esperar para iniciar el tratamiento.

### **¿Cuál es la probabilidad de recurrencia después de este tratamiento?**

- El tiempo entre el diagnóstico original y la recurrencia
- La agresividad del tipo de célula cancerosa
- Su edad
- Su estado general de salud
- Su régimen de tratamiento
- Qué tan bien tolera usted el tratamiento
- El tiempo que usted puede recibir tratamiento

Los científicos están estudiando [pruebas genéticas](#)<sup>8</sup> que podrían predecir las probabilidades de que ciertos cánceres, como el cáncer de seno, colon y melanoma

## **Sobre las emociones cuando el cáncer reaparece**

No todos tienen los mismos sentimientos y pensamientos cuando el cáncer regresa. Y no todos tienen las mismas respuestas aquí compartidas, pero muchos tienen estas preocupaciones.

### **Echando culpas**

Es entendible que sienta enojo cuando espera que algo ocurra y ocurre lo contrario. Lo último que alguien espera es tener que pasar por más tratamiento para un cáncer que creyó que se había ido. Es normal querer culpar a alguien. Nadie tiene la culpa. Hable con su equipo de atención del cáncer para que le ayude a superar sus sentimientos.

Independientemente de lo que esté sintiendo, hable de sus sentimientos con su familia y su equipo de atención del cáncer.

### **Enojo**

Es completamente normal sentirse enojado y molesto por una recurrencia del cáncer y puede que necesite apoyo y alguien con quien hablar acerca de esos sentimientos. Existen diferentes lugares para encontrar apoyo. Para algunas personas, su comunidad de apoyo es su lugar de culto. Para otras, un grupo formal de apoyo o un grupo de apoyo en línea puede ser de ayuda. Otros sobrevivientes de cáncer que han enfrentado una recurrencia pueden ofrecerle su comprensión y apoyo. Aun así, algunas personas prefieren la privacidad de la consejería individual. Pida a sus amigos, familiares o a un médico de confianza que le brinden una referencia. Solo asegúrese de encontrar



ánimo mejore.

- Aprendió mucho la primera vez que cuando tuvo cáncer. Pruebe hacer las cosas que le ayudaron en aquel momento. Esas mismas habilidades para sobrellevar la situación pueden ayudarle ahora.

Los familiares y amigos deben estar atentos a los síntomas de la angustia. Si ellos notan síntomas de depresión o ansiedad, deben animar a la persona para que busque ayuda de un profesional de atención médica. La ansiedad y la depresión clínica pueden ser tratadas de muchas maneras, incluyendo medicamentos, psicoterapia, o ambos. Estos tratamientos pueden ayudar a que una persona se sienta mejor y mejore su calidad de vida.

### **Temor a la muerte**

Enfrentar el cáncer es duro a cualquier edad, pero es especialmente difícil de enfrentar cuando usted es joven y cree que tiene una vida entera y larga por delante. La recurrencia del cáncer puede parecer incluso más injusta entonces.

La idea de la muerte puede resultar difícil, pero hable con su equipo de atención del cáncer para tener una idea de cuán realistas son sus miedos y preocupaciones. Usted necesita recibir un apoyo que funcione para usted a fin de que pueda hablar sobre y expresar sus sentimientos sobre la recurrencia de la enfermedad. También puede aprender más sobre usted mismo y explorar el significado de su vida. A menudo nuestras vidas tienen un propósito y significado que no podemos ver con claridad. Puede ser muy útil descubrir ese propósito y disfrutar de ello cuando parece no haber esperanza.

### **Falta de esperanza**

Hay diferentes maneras de ver y de hablar acerca del cáncer que ha regresado. Si el cáncer vuelve, puede que descubra que sus expectativas son muy diferentes a las que tenía cuando le diagnosticaron cáncer por primera vez.

Si el cáncer vuelve, esto significa que el tratamiento será diferente y tal vez más fuerte que al principio. Es importante que usted hable con su equipo de atención médica para el cáncer. Ellos pueden darle una idea clara de lo que usted puede esperar que suceda. Hay cosas que se pueden hacer para evitar que el cáncer crezca. Usted y su familia tienen que tener claridad sobre la meta del tratamiento.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/survivorship/long-term-health-concerns/cancer-as-a-chronic-illness.html](http://www.cancer.org/es/cancer/survivorship/long-term-health-concerns/cancer-as-a-chronic-illness.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/buscar-una-segunda-opinion.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/buscar-una-segunda-opinion.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/como-elegir-un-medico-y-un-hospital/como-seleccionar-un-centro-de-atencion-medica.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/encontrar-tratamiento/como-elegir-un-medico-y-un-hospital/como-seleccionar-un-centro-de-atencion-medica.html)
4. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/cirugia-del-cancer-de-seno.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/cirugia-del-cancer-de-seno.html)
5. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/radioterapia-para-el-cancer-de-seno.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/radioterapia-para-el-cancer-de-seno.html)
6. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/quimioterapia-para-el-cancer-de-seno.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/quimioterapia-para-el-cancer-de-seno.html)
7. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/terapia-hormonal-para-el-cancer-de-seno.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/terapia-hormonal-para-el-cancer-de-seno.html)
8. [www.cancer.org/es/cancer/diagnosis-staging/tests/biomarker-tests.html](http://www.cancer.org/es/cancer/diagnosis-staging/tests/biomarker-tests.html)
9. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/atencion-paliativa.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/atencion-paliativa.html)

## Referencias

Darabos K, Renna ME, Wang AW, Zimmermann CF, Hoyt MA. Emotional approach coping among young adults with cancer: Relationships with psychological distress, posttraumatic growth, and resilience. *PsychoOncology*, 2021;30(5):728-735.

Olver I, Keefe D, Herrstedt J, Warr D, Roila F, Ripamonti CI. Supportive care in cancer: A MASCC perspective. *Supportive Care in Cancer*, 2020;28:3467-3475.

Sharpe L, Michalowski M, Richmond B, Menzies RE, Shaw J. Fear of progression in chronic illnesses other than cancer: A systematic review and meta-analysis of a transdiagnostic construct. *Health Psychology Review*, 2023;17(2):301-320.

Actualización más reciente: agosto 28, 2023

