



DESPUÉS DEL MELANOMA.

Contenido

1.	Después de recibir tratamiento contra el cáncer de piel tipo melanoma.	1
1.	Cuidados posteriores.	1
2.	Consultas con un nuevo médico.....	2
2.	Cambios en el estilo de vida después del cáncer de piel tipo melanoma.	2
3.	Cómo puede afectar a su salud emocional tener cáncer de piel tipo melanoma.....	3
4.	Qué sucede cuando el tratamiento ya no da resultado.....	3

1. Después de recibir tratamiento contra el cáncer de piel tipo melanoma.

Para muchas personas con melanoma, el tratamiento puede que suponga la remoción o desaparición del cáncer. Completar el tratamiento puede suponer tanta tensión como entusiasmo, alivio y después preocupación por el regreso de la enfermedad. Puede que pase algún tiempo antes de que sus temores disminuyan, pero puede que sea útil saber que muchos supervivientes al cáncer han aprendido a vivir con esa incertidumbre.

Para otras personas puede que el melanoma no desaparezca nunca por completo. Puede que reciban tratamientos regularmente con inmunoterapia, terapia dirigida, quimioterapia u otros tratamientos para tratar de ayudar a mantener el cáncer bajo control. Aprender a vivir con ello puede ser difícil y estresante por la incertidumbre.

1. Cuidados posteriores.

Es muy importante acudir a todas las citas de revisión y seguimiento. Son necesarias para identificar signos que indiquen la recurrencia del cáncer y posibles efectos secundarios de ciertos tratamientos. También son los momentos adecuados para plantear cualquier duda o inquietud que pueda tener.

El programa de seguimiento deberá incluir exámenes de la piel y de los ganglios linfáticos realizados por usted mismo y por su médico de forma periódica. La frecuencia de las revisiones depende de la etapa del melanoma en el momento del diagnóstico y de otros factores. También podrían incluir estudios por imágenes como radiografías o CT.



Programas típicos de seguimiento para melanomas de menos de 1mm serían de exámenes físicos cada 3 a 12 meses durante varios años. En el caso de melanomas más gruesos o propagados más allá de la piel, un programa típico podría incluir exámenes físicos cada 3 a 6 meses durante 2 años, después de cada 3 a 12 meses por los próximos años. Después de ello al menos una vez al año. Algunos médicos también recomiendan estudios por imágenes cada 3 a 12 meses para los próximos años.

Los autoexámenes se recomiendan al menos una vez al mes. Una persona que ha tenido un melanoma tiene un mayor riesgo de padecer otro melanoma u otro tipo de cáncer de piel.

A los pacientes con melanoma que no desaparece completamente con tratamiento se les asignará un programa de seguimiento basado en su situación específica.

2. Consultas con un nuevo médico.

Es posible que en algún momento después del diagnóstico y el tratamiento del cáncer, tenga que consultar a un médico nuevo que desconocerá totalmente sus antecedentes médicos. Es importante que le proporcione los detalles de su diagnóstico y tratamiento, por lo que es recomendable ir recopilando los datos durante y poco después del tratamiento. Asegúrese de tener a mano la siguiente información:

- Copia del informe de patología de cualquier biopsia o cirugía.
- Copias de los estudios por imágenes.
- Copia del informe de procedimiento de cualquier cirugía.
- Copia del resumen de alta de cualquier asistencia hospitalaria.
- Copia del resumen de cualquier tratamiento: radioterapia, quimioterapia, terapias dirigidas o inmunoterapia. Lista de medicamentos, dosis y tiempos.
- Información de contacto de los médicos que le han tratado.

2. Cambios en el estilo de vida después del cáncer de piel tipo melanoma.

No puede cambiar el hecho de haber tenido cáncer, pero sí la manera en que vivirá el resto de su vida, tomando decisiones que le ayuden a mantenerse sano y mejorar su salud y su calidad de vida a largo plazo. Algunas personas comienzan incluso durante el tratamiento.

- Tome decisiones más saludables. Alimentación, ejercicio, mantenimiento del estrés bajo control le harán sentirse mejor.
- Mejorar la alimentación. El tratamiento contra el cáncer puede cambiar su sentido del gusto. Las náuseas pueden ser un problema, así como la falta de apetito y la pérdida de peso consecuente. En ocasiones sucede un aumento de peso difícil de eliminar. Coma lo mejor que pueda y recuerde que estos problemas suelen solucionarse con tiempo. Puede ser útil comer pequeñas raciones a menudo, cada 2 o 3 horas hasta que se sienta mejor. También puede consultar con un nutricionista. Tras el tratamiento, una de las mejores cosas que puede hacer consiste en adoptar hábitos saludables de alimentación. Se sorprenderá con los beneficios a



largo plazo de cambios simples como aumentar la variedad de alimentos sanos que consume, mantener un peso saludable, limitar el consumo de alcohol.

- Descanso, cansancio y ejercicio. La fatiga es muy común en personas que reciben tratamiento contra el cáncer. Es un agotamiento que a menudo no se alivia con el descanso. Puede permanecer mucho tiempo después del tratamiento. No obstante, el ejercicio puede ayudar a reducir el cansancio. Los estudios demuestran que los pacientes que siguen un programa de ejercicios adaptado a sus necesidades personales se sienten mejor física y emocionalmente, y pueden sobrellevar mejor la situación. Tras el tratamiento, ajuste su plan de actividad física a su situación personal. Consulte con su equipo médico antes de comenzar. Trate de hacer el ejercicio en compañía para conseguir un estímulo adicional. Reparta tiempo de ejercicio y de descanso. No sea muy exigente consigo mismo, esté atento a lo que su cuerpo necesita y descanse cuando sea necesario. Tenga en cuenta que el ejercicio puede mejorar su salud física y emocional: mejora su condición cardiovascular, mantendrá un peso saludable, fortalece la musculatura, reduce el cansancio y aumenta la energía, disminuye la ansiedad y la depresión, aumenta la autoestima, y, a largo plazo, ayuda a reducir el riesgo de algunos cánceres.

La mayoría de las personas quieren saber si hay cambios específicos en el estilo de vida que puedan adoptar para reducir el riesgo de que el cáncer progrese o regrese. Desafortunadamente, existe poca evidencia sólida acerca de ello. Sin embargo, esto no significa que no haya nada que hacer, sino que esto aun no se ha estudiado. En términos generales, resulta importante limitar la exposición a los rayos UV y continuar con los exámenes mensuales porque una detección temprana aumenta las posibilidades de tratamiento. Puede que ayude el adoptar comportamientos saludables tales como dejar de fumar, una buena alimentación, un peso saludable y la actividad física rutinaria.

3. Cómo puede afectar a su salud emocional tener cáncer de piel tipo melanoma.

Durante y después del tratamiento puede que se sienta agobiado por emociones y preocupaciones muy diferentes: la muerte, el efecto del cáncer sobre su vida, la de sus familiares y amigos, así como el efecto sobre su vida profesional. Quizá sea el momento adecuado de reevaluar sus relaciones con estos temas. También pueden añadirse preocupaciones de tipo económico.

Casi todas las personas que han tenido o tienen cáncer pueden beneficiarse de algún tipo de apoyo de diversas formas: familia, amigos, grupos de apoyo, grupos espirituales, apoyo en línea, orientadores individuales. Lo que es mejor para usted depende de su situación y su personalidad. Sea cual fuere, asegúrese de tener un lugar donde acudir en caso de inquietud. No es conveniente que trate de sobrellevarlo solo.

4. Qué sucede cuando el tratamiento ya no da resultado.

Cuando una persona ha probado muchos tratamientos diferentes y no hay mejoría, puede que incluso los tratamientos más nuevos ya no sean eficaces. Si esto ocurre, es importante sopesar los posibles beneficios limitados de intentar un nuevo tratamiento y las posibles desventajas del mismo, incluyendo los efectos secundarios.



Cuando llegue este momento, posiblemente será la parte más difícil de su batalla contra el cáncer.

- **ATENCIÓN PALIATIVA.** Independientemente de lo que decida, es importante que se sienta lo mejor posible. Solicite y reciba tratamiento para cualquier síntoma que pudiera tener, como náuseas o dolor. Este tratamiento es la atención paliativa. Ayuda a aliviar síntomas, pero no se espera que cure la enfermedad. Se puede administrar junto al tratamiento, o incluso puede ser el tratamiento. El objetivo principal es mejorar la calidad de su vida tanto tiempo como sea posible.
- **ATENCIÓN PALIATIVA PROGRAMADA.** Es posible que en algún momento se beneficie de un programa de cuidados paliativos en un centro adecuado a ellos. Es un lugar donde la atención está dirigida más a la persona que a su enfermedad, enfocándose en su calidad de vida que en la duración de la misma. Muchas veces esta atención se puede seguir en casa. Aunque un programa de cuidados paliativos a menudo significa el final de los tratamientos, no significa que usted no pueda recibir tratamiento para los problemas causados por el cáncer u otras afecciones de salud.

Mantener la esperanza es importante. Quizá ya no tan claramente la esperanza de cura, pero sí la de pasar buenos momentos, momentos cargados de sentido, con familiares y amigos. La interrupción del tratamiento contra el cáncer en este momento le brinda la oportunidad de reenfocarse en lo que es más importante en su vida, hacer cosas que siempre deseó y dejar de hacer aquellas que no desea.