Acerca de la supervivencia

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [1], January / 2013

Mire el video en inglés de Cancer.Net: Supervivencia del cáncer: Panorama general, con Robert Miller, MD [2], *adaptado de este contenido.*

Un diagnóstico de cáncer puede producir cambios en las prioridades de una persona en lo que respecta a las relaciones, la carrera o el estilo de vida. Algunas personas con antecedentes de cáncer?o supervivientes? afirman valorar más la vida y lograr una mayor aceptación de sí mismas, y algunos supervivientes se preocupan por su salud y no saben cómo sobrellevar su vida después del tratamiento. La supervivencia es un viaje único para cada persona.

Definición de supervivencia

Sobrevivir al cáncer o ?la supervivencia? se pueden definir de diferentes formas. Dos definiciones comunes incluyen lo siguiente:

- No tener la enfermedad después de finalizado el tratamiento,
- El proceso de vivir con cáncer, soportar el cáncer y sobrevivir a la enfermedad. Según esta definición, la supervivencia del cáncer comienza con el diagnóstico. Incluye a las personas que siguen recibiendo tratamiento para reducir el riesgo de recurrencia o controlar la enfermedad crónica.

A veces, los médicos usan términos para describir el período específico que atraviesa un superviviente. Estos pueden incluir:

- Supervivencia aguda: describe el momento en que a una persona le diagnostican la enfermedad y/o el período en que recibe tratamiento para el cáncer.
- Supervivencia extendida: describe el período inmediatamente después de finalizado el tratamiento.
- Supervivencia permanente: describe una etapa más prolongada, que a menudo significa que el lapso de tiempo desde el tratamiento se mide en años.

Estadísticas de supervivencia

La cantidad de personas con antecedentes de cáncer en los Estados Unidos se ha incrementado enormemente, de 3 millones en 1971 a alrededor de 13.7 millones en la actualidad. Se estima que aproximadamente el 68 % de las personas con diagnóstico de cáncer en el presente vivirá al menos cinco años después del diagnóstico. Además, a casi el 15 % de todos los supervivientes de cáncer les diagnosticaron la enfermedad hace más de 20 años. En la actualidad, la mayor parte (59%) de los supervivientes de cáncer son mayores de 65 años, y 5% son menor de 40 años.

A la mayoría de los supervivientes de cáncer se les diagnosticaron inicialmente tipos de cáncer frecuentes. Por ejemplo, el 22 % de los supervivientes tuvo cáncer de mama, el 20 % cáncer de próstata, el 9 % cáncer colorrectal y el 8 % cáncer de cuello uterino, cáncer de útero, o cáncer de ovario.

El aumento en las tasas de supervivencia se atribuye principalmente a los cuatro desarrollos que se describen a continuación:

- Métodos avanzados de detección precoz, como las mamografías [3] (en inglés) para el cáncer de mama, la prueba del antígeno prostático específico (en inglés; prostate specific antigen, PSA) para el cáncer de próstata, el examen de Papanicolaou [4] (en inglés) para el cáncer de cuello de útero y la colonoscopia [5] (en inglés) para el cáncer colorrectal
- Avances en materia de tratamientos
- El tratamiento más eficaz para los efectos secundarios, lo que posibilita que los pacientes reciban dosis más altas y más efectivas de medicamentos contra el cáncer
- El desarrollo de terapias dirigidas [6], que son más específicas y a menudo menos tóxicas que la quimioterapia estándar

Fuente: National Cancer Institute Office of Cancer Survivorship (Oficina de Supervivencia del Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer), http://dccps.nci.nih.gov/ocs/prevalence/index.html [7]. *Actualizado 18 de Diciembre 2012.*

Sobrevivir al cáncer: Qué esperar

Al finalizar el tratamiento activo, concluye la ?red segura? de contactos periódicos y frecuentes con el equipo de atención médica. Es posible que

algunos supervivientes añoren esta fuente de apoyo, especialmente porque en este momento pueden surgir preocupaciones. Para algunos supervivientes, es difícil adaptarse a la incertidumbre y aprender a vivir con esa sensación. Otros pueden tener problemas físicos, problemas sexuales, inquietudes respecto de la fertilidad, ser discriminados en el trabajo o descubrir que su red social no está a la altura de las circunstancias. Obtenga más información sobre cómo sobrellevar [8] tales inquietudes y cómo hacer cambios positivos en el estilo de vida después de un diagnóstico de cáncer [9].

Temor a la recurrencia

El temor a la recurrencia [10] (en inglés; la reaparición del cáncer) es frecuente en la mayoría de los supervivientes de cáncer. Este temor puede hacer que una persona exagere la importancia de problemas físicos menores, como un dolor de cabeza o la rigidez en las articulaciones. Simplemente, es difícil saber qué cosas son ?normales? y cuáles se deben informar al médico. Con frecuencia, hablar con su médico sobre el verdadero riesgo de recurrencia y acerca de los síntomas que se deben comunicar puede reducir el nivel de preocupación. Respetar el cronograma de visitas de seguimiento también puede brindar una sensación de control. Aunque muchos supervivientes de cáncer manifiestan estar asustados y nerviosos en el momento de las visitas de seguimiento de rutina, estos sentimientos pueden amainar con el tiempo.

Relaciones

Durante esta transición, las relaciones con familiares y amigos [11] (en inglés) pueden ponerse a prueba. Es posible que algunos amigos se acerquen y que otros tomen distancia. Las familias pueden volverse sobreprotectoras o quizás se haya agotado su capacidad de brindar apoyo. Pueden aflorar problemas de relaciones que quizás se ignoraron antes del cáncer. La experiencia del cáncer transforma a todos los miembros de la familia; sin embargo, es posible que ellos no puedan reconocer estos cambios. La comunicación abierta ayuda a adaptarse a la vida y a generar cambios en las relaciones después del cáncer.

Volver a la ?normalidad?

Regresar a trabajar [12] (en inglés) es señal de que se retoma una rutina y un estilo de vida normales, y muchas personas con cáncer regresan a trabajar después del diagnóstico de la enfermedad. La mayoría necesita su empleo y el seguro de salud que este les proporciona. Los estudios muestran pocas diferencias, si es que alguna, en el desempeño laboral de los supervivientes. Aunque la discriminación evidente ha disminuido, aún puede haber discriminación sutil. Obtenga más información sobre cómo lidiar con la discriminación [13] (en inglés). Cuando planifique su retorno al trabajo, puede ser útil que se anticipe a las preguntas de los compañeros de trabajo y decida con antelación cómo responderlas. Es posible que los compañeros de trabajo quieran prestar ayuda, pero no sepan cómo hacerlo. Iniciar la conversación y establecer los límites puede depender de usted. Divulgar un diagnóstico y hablar acerca de este es una decisión personal. Obtenga más información sobre cómo compartir su historia [14] (en inglés).

Informe del Instituto de Medicina

En 2005, el Institute of Medicine (Instituto de Medicina, IOM) publicó el informe *From Cancer Patient to Cancer Survivor: Lost in Transition* (De paciente oncológico a superviviente de cáncer: perdido en la transición). Este informe es una mirada integral de la situación y los requisitos futuros del creciente número de supervivientes de cáncer de edad adulta. Lea el resumen ejecutivo [15] o solicite una copia del informe completo y obtenga acceso a las hojas informativas del IOM sobre supervivencia [16].

En 2007, el IOM publicó un informe por separado sobre los problemas emocionales y sociales que las personas con cáncer suelen enfrentar, y que pueden afectar enormemente su bienestar. Obtenga más información acerca del cuidado de todas las necesidades del paciente [17].

Supervivencia del cáncer infantil

Los supervivientes de cáncer ocurrido en la niñez, la adolescencia o la juventud pueden tener inquietudes comunes y enfrentar desafíos únicos. Cancer.Net aborda la cuestión de la supervivencia del cáncer infantil e incluye información de un informe del IOM del año 2003 sobre el tema. Obtenga más información sobre la supervivencia del cáncer infantil [18] (en inglés).

Más información

Supervivencia: los próximos pasos a seguir [19] (en inglés)

Términos del cáncer que debe conocer después del tratamiento [20]

Historias de supervivencia [20] (en inglés)

Recursos adicionales

LIVE**STRONG** [21]

National Coalition for Cancer Survivorship (Coalición Nacional para la Supervivencia del Cáncer) [22]

Links:

[1] http://www.cancer.net/about-us
[2] http://www.cancer.net/node/27131
[3] http://www.cancer.net/node/24584
[4] http://www.cancer.net/node/24638
[5] http://www.cancer.net/node/24481
[6] http://www.cancer.net/node/18408
[7] http://dccps.nci.nih.gov/ocs/prevalence/index.html
[8] http://www.cancer.net/node/18310
[9] http://www.cancer.net/node/18369
[10] http://www.cancer.net/node/25241
[11] http://www.cancer.net/node/25112
[12] http://www.cancer.net/node/25216
[13] http://www.cancer.net/node/25298
[14] http://www.cancer.net/node/24672
[15] http://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/vignette/IOM_Executive_Summary.pdf
[16] http://www.iom.edu/Reports/2005/From-Cancer-Patient-to-Cancer-Survivor-Lost-in-Transition.aspx
[17] http://www.cancer.net/node/18375
[18] http://www.cancer.net/node/25395
[19] http://www.cancer.net/node/25400
[20] http://www.cancer.net/node/18395
[21] http://www.livestrong.org/
[22] http://www.canceradvocacy.org/