

# ¿QUÉ HAY DESPUÉS DEL CA COLORECTAL?

Dr García-Cubillana de la Cruz  
Médico de Familia-Cenicientos  
Junta Directiva EUROPACOLON  
[alejacubi@Hotmail.com](mailto:alejacubi@Hotmail.com)

Por favor:



# ¿QUIÉN ES UN SUPERVIVIENTE DE CÁNCER I ?

- ▶ Persona que aún vive después de 5 años de haber sido “diagnosticado” de Ca Colorectal.



# ¿QUIÉN ES UN SUPERVIVIENTE DE CÁNCER II?

1. Persona que no tiene síntomas ni signos de Cáncer después de finalizado el tratamiento.
2. Personas que Soportan el Cáncer y Sobreviven a la Enfermedad (Enfermos en EstadíoIV).



# % DE SUPERVIVENCIA CA COLORECTAL

- A- Año 1991 (Harrison). Estadío I: 90%  
Estadío II: 75%  
Estadío III: 50%  
Estadío IV: 5%
- B- Año 2016 (National Cancer Institute)  
Estadío I: 95%  
Estadío II: 85%  
Estadío III: 65%  
Estadío IV: 15%



# ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DE ACABADO EL TRATAMIENTO?

- ▶ Pensamiento positivo: Alivio de terminar con una experiencia desagradable.
- ▶ Pensamiento negativo: Aumento de la ansiedad, Pérdida de apoyo de seres queridos, Miedo a la recurrencia.
- ▶ Sentimiento de culpa: Se han perdido compañeros por el camino.
- ▶ Problemática en el Entorno Social y Laboral.



# ¿QUÉ OCURRE CON NUESTRAS R.SOCIALES I ?

“ El Cáncer transforma a los pacientes y a las personas de su entorno”

A.- Ante familiares muy sobreprotectores :  
conservar nuestro espacio e independencia.

B.- Ante familiares-amigos tímidos y distantes:  
lenguaje abierto y fluido , siendo sinceros.



# RELACIONES SOCIALES II

*Después del Cáncer: “me quiero comer el mundo”*

1. Durante el tto, estado pasivo, no se va trabajar y mucho tiempo en casa.
2. El temor al dolor y a la muerte nos hace Valorar la Vida de otra manera (relativización de problemas).
3. Socialmente, superar un Ca se relaciona con Fortaleza y Constancia.



# ¿ Y QUÉ PASA EN EL MEDIO LABORAL?

## ► Durante el Tratamiento:

*Incapacidad Temporal*. En Estadíos I y II la baja suele durar poco tiempo dado que solo hay cirugía.

## ► Terminado el Tratamiento:

1. Secuelas importantes. *Incapacidad Permanente Total*.
2. Reincorporación al trabajo. Hacerlo de forma escalonada. En ocasiones: *Incapacidad Parcial* (Discapacidad mayor del 33%); indemnización con el importe de 24 mensualidades.



# SECUELAS CAUSADAS POR LOS TTOS

- ▶ Efectos adversos debidos a la CIRUGÍA.
- ▶ Efectos secundarios a la QUIMIOTERAPIA:
  - Pacientes mayores de 65 años.
  - Dosis altas de Qt.
  - Fármacos cardiotóxicos (Bevacizumab).
- ▶ Inconvenientes por la RADIOTERAPIA.



# TRASTORNOS PRODUCIDOS POR LA CIRUGÍA

1. Pérdida de parte del Intestino Grueso :  
Diarrea Crónica (menos de un 50% p).

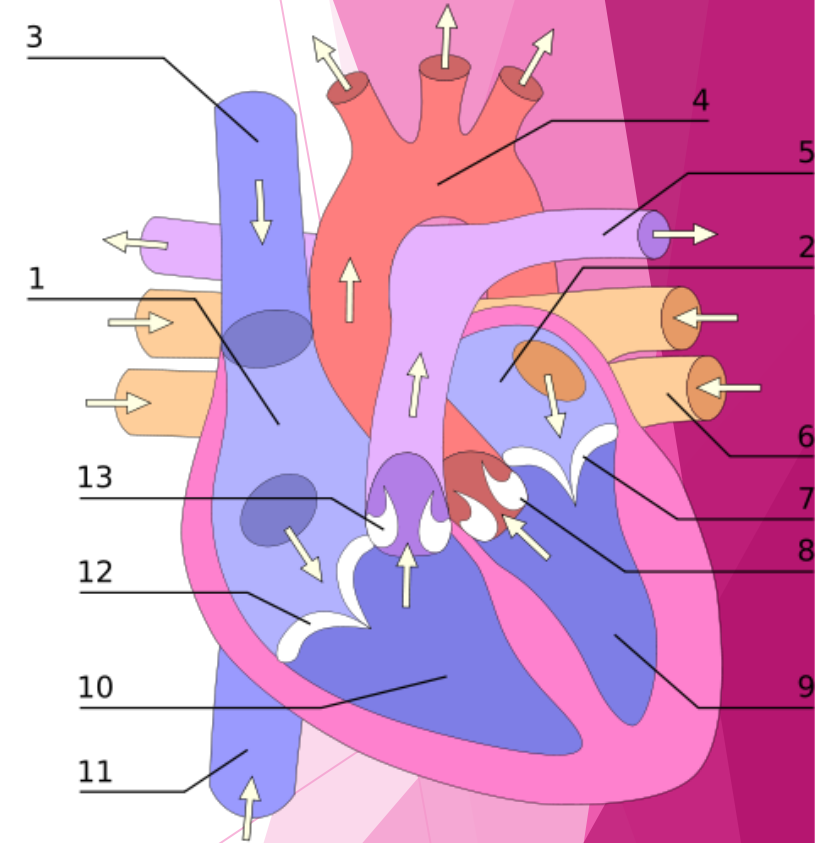
2. Colostomía o Ileostomía:  
- Problema de Imagen.  
- Dieta blanda .

3. Cirugía de Ca Recto: Dolor anal crónico (tenesmo).



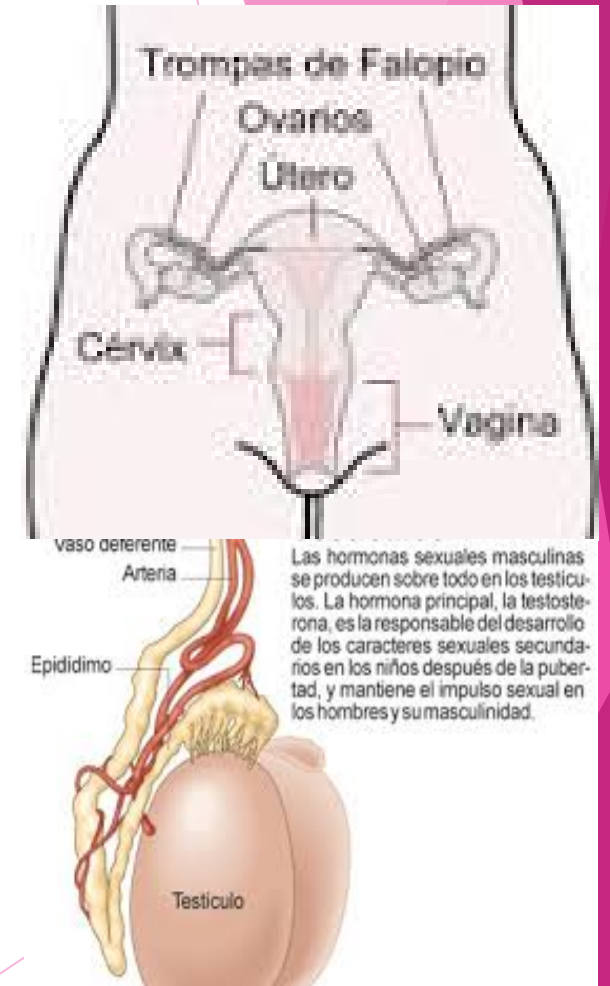
# QUIMIOTERAPIA: AFECTACIÓN CARDIACA

- ▶ Debilitamiento del Miocardio: Insuficiencia cardiaca congestiva.
- ▶ Afectación arterias coronarias: Angor o IAM.
- ▶ Hipertensión arterial:  
En ocasiones, efecto pasajero.



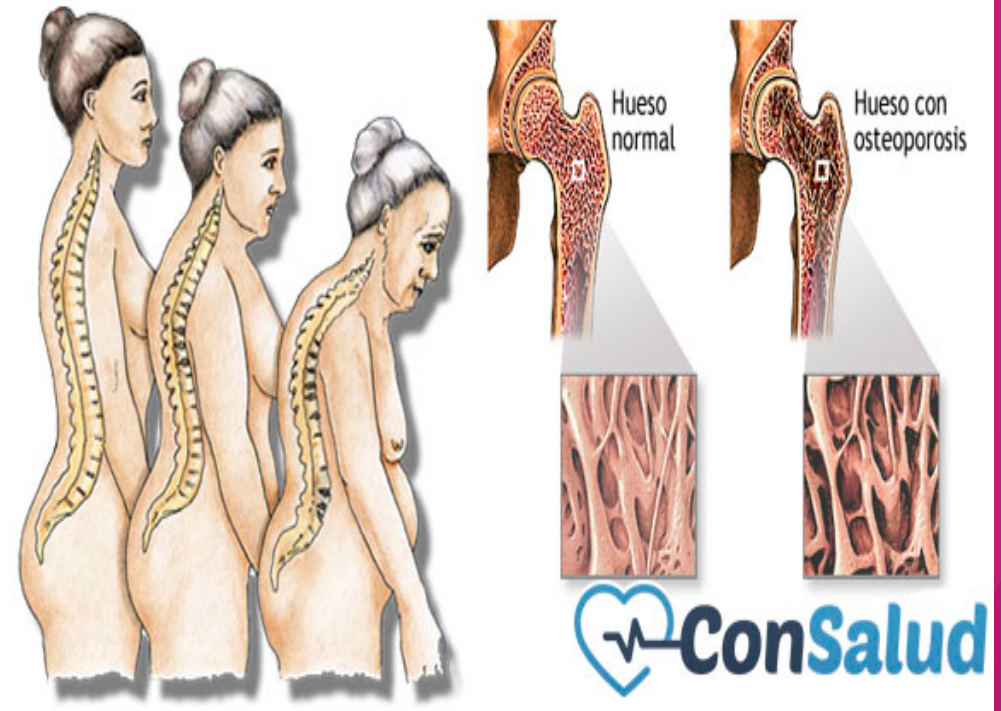
# QUIMIOTERAPIA: PROBLEMAS REPRODUCTIVOS

1. Afectación de ovarios y testículos:  
Infertilidad.
2. Menstruaciones irregulares (acusado durante el tto).
3. Menopausia precoz.



# QT : PROBLEMAS OSTEARTICULARES

- ▶ Osteoporosis : Tto CORTICOIDES.  
Menopausa precoz.
- ▶ Forma de combatirla:
  - Alimentos ricos en Calcio y Vitamina D.
  - Realizar Ejercicio Físico .
  - Limitar la ingesta de alcohol.
  - Eliminación absoluta del tabaco.



# QT : AFECTACIÓN STª NERVIOSO

## 1. Neuropatía Periférica (Oxaliplatino):

- Hormigueo y adormecimiento de dedos.
- Hipersensibilidad a las bebidas calientes y frías en tubo digestivo alto.

## 2. Afectación del gusto: Sabor metálico.

## 3. Afectación audición.

## 4. Afectación de la vista.

## 5. Demencia??.



# QT: AFECTACIÓN DE PIEL Y MUCOSAS

- ▶ Síndrome Mano-Pié:

Sobre todo por 5 fluoruracilo y Capecitabina.

- ▶ Urticaria Generalizada:  
Oxaliplatino.

- ▶ Aftas Bucales:  
Cualquier quimioterápico.



# SECUELAS DEBIDAS A LA RADIOTERAPIA

1. Radioterapia Externa (ca recto) 2. Braquiterapia

A. Irritación cutánea en el lugar donde inciden los rayos.

B. Afectación en el recto: Tenesmo, Rectorragia

C. Afectación vesical: Urgencia urinaria.

D. Síndrome Constitucional.

E. Problemas en la Vida Sexual: Impotencia e irritación vaginal.



# ¿? *IMPORTANTES A LOS 5 AÑOS*

- A. Economía Familiar: Seguro de Vida.
- B. Aparición de un segundo Cáncer.
- C. Seguimiento Médico :  
Especialista versus M. Familia.
- D. Miedo a la Recidiva (prevención):
  - Alimentación.
  - Ejercicio físico.



# RIESGO DE UN SEGUNDO CÁNCER

A. Existe más riesgo de un segundo cáncer en el Intestino Grueso. (No es recidiva)

B. Más riesgo de tumores de otros órganos:

- Estómago e Intestino Delgado.
- T de vías biliares.
- T renal.
- Ca endometrio.



# SEGUIMIENTO MÉDICO I

## *SEGUIMIENTO POR ESPECIALISTA:*

- Cada tres meses el primer año.
- Cada 6 meses del primer al quinto año.

**1. Analítica de sangre :** Hemograma ,  
bioquímica y marcadores t.

**2. Colonoscopia:** A los 6 meses y luego al año o  
cada tres años.

**3. P. de Imagen (TAC/ecografía)**

Tres meses después de la intervención y luego  
anual.



# SEGUIMIENTO MÉDICO II

*¿ALTA EN EL HOSPITAL A LOS 5 AÑOS DEL TTO CURATIVO?*

## **Ventajas de ser seguido por el Médico de Familia:**

1. **ACCESIBILIDAD:** Tu médico te da cita el mismo día o al día siguiente.
2. **CONTINUIDAD:** Tu médico sabe el especialista al que te tiene que derivar y conoce tus otras patologías.
3. **CONFIANZA:** El profesional de tu C. de Salud te conoce a tí y a tu entorno familiar.



# ALIMENTACIÓN ADECUADA CÁNCER CR I

*¡UNA ALIMENTACION ADECUADA EVITA LA OBESIDAD,  
PREVIENE DE NUEVOS TUMORES Y EVITA OTRAS  
ENFERMEDADES;*

**OMS: 5 RACIONES DIARIAS ENTRE VERDURAS , FRUTAS  
U HORTALIZAS.**

**1. VERDURAS:** Coles, rábanos y nabos.

Hoja verde: lechuga ,espinacas, espárragos.

Color rojizo: tomate, calabaza, zanahoria.

**2. FRUTAS:** Manzana: todo el año; fibra y agua.

Cítricos: Vitamina C.

Frutos del bosque (moras, arándanos,frambuesas).



# ALIMENTACIÓN ADECUADA II

## 3. HORTALIZAS: Patatas.

Remolacha.

Ajo y cebolla.

## 4. CEREALES (*Alto contenido en H de C y fibras*):

Pan Integral; Maiz y Arroz; Pasta

## 5. LEGUMBRES:

*Básicas en dieta mediterránea.*



# ALIMENTACIÓN ADECUADA III

## 6. PESCADO AZUL:

- Ac Grasos omega 3.
- Tres o cuatro veces en semana.



## 7. SETAS:

- Champiñones, níscalos, boletus, cardo.
- Sustancias inmunomoduladoras y Antinflamatorias.



## 8. DERIVADOS LÁCTEOS:

- Ayudan a restablecer la flora intestinal.

## 9. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS(?):

- Ca, Fósforo, Magnesio.....



# ALIMENTACIÓN INADECUADA I

## 1. ALIMENTOS EN CONSERVA Y PRECOCINADOS:

- Los conservantes pueden ser cancerígenos.
- Exceso de sal.

## 2. FRITURAS:

- Se desnaturalizan las Vitaminas.
- Ricas en ácidos grasos saturados.

## 3. BOLLERÍA INDUSTRIAL:

- Exceso de H.de C. de absorción rápida.



# ALIMENTACIÓN INADECUADA II

## 4. CARNE ROJA:

- Alto contenido en colesterol y a. g. saturados.
- 125 mg dos veces en semana.



## 5. REDUCIR LA INGESTA DE ALCOHOL:

- Aunque contiene antioxidantes , no se debe consumir más de 15 gr alcohol al día.



## 6. TOTALMENTE PROHIBIDO EL TABACO.

# DIETA EN OSTOMIZADOS I

1. Deber ir introduciendo todos los alimentos de forma gradual.
2. Se inicia con dieta BAJA EN FIBRAS y RESIDUOS (Frutas y Vegetales).



# DIETA EN OSTOMIZADOS II

1. Cuidado con los alimentos que producen gases:

***Coliflor, cebolla, brócoli, legumbres y cereales con salvado.***

2. Cuidado con los alimentos que producen malos olores:

***Espárragos, frutos secos, carne cerdo.***

***(El “perejil” ayuda a reducir malos olores)***



# EJERCICIO FÍSICO I

*¿Qué beneficios nos aporta el Ejercicio Físico?*

## 1. EVITA LA OBESIDAD:

También previene de enfermedades cardiovasculares.

## 2. REDUCE EL RIESGO DE OTRAS ENF:

Osteoporosis; Diabetes; Hipertensión arterial; Depresión.

## 3. EN CÁMAMA Y COLON, Científicamente comprobado:

“180 mtos de e. físico aeróbico a la semana aumenta en 7 años la esperanza de vida respecto a sedentarios obesos”.



# EJERCICIO FÍSICO II

*¿Qué tipo de ejercicio y cuánto tiempo?*

## 1. EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO:

Tres sesiones a la semana de una hora cada una.



## 2. EJERCICIOS DE FUERZA:

Aumentan tono muscular de brazos y piernas.



## 3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:

Pilates, Yoga, Taichi.....





# MUCHAS

# GRACIAS