

---

## Después del tratamiento del cáncer de laringe y de hipofaringe

Acceda a información sobre la vida como un sobreviviente de cáncer, los siguientes pasos y lo que usted puede hacer.

### Vida después del diagnóstico de cáncer

Para muchas personas, 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 cáncer de laringe o de hipofaringe](#)

### Inquietudes sobre el cáncer tras el tratamiento

Puede que el tratamiento haya eliminado o combatido el cáncer, pero a menudo surge la inquietud 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 cáncer de laringe o de hipofaringe](#)

---

## Vida después del diagnóstico de cáncer de laringe o de hipofaringe

- [Cuidados posteriores](#)
- [Mantenga un seguro de salud y guarde copias de sus informes médicos](#)
- [¿Puedo reducir mi riesgo de que el cáncer de laringe o de hipofaringe progrese o regrese?](#)
- [¿Podría padecer otro cáncer después del tratamiento?](#)
- [Cómo obtener apoyo emocional](#)

Para muchas personas con cáncer de laringe o hipofaringe, 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 aún resulte difícil no preocuparse sobre la [reaparición \(recurrencia\) del cáncer](#)<sup>1</sup>. Esta preocupación es muy común si usted ha tenido cáncer.

En otras personas, es posible que el cáncer nunca desaparezca por completo. Es posible que algunas personas reciban tratamiento regularmente con [quimioterapia](#)<sup>2</sup>, [terapia dirigida](#)<sup>3</sup> u [otros tratamientos](#)<sup>4</sup> para tratar de 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 cáncer significa regresar a algunas actividades que usted solía realizar, así como tomar algunas nuevas decisiones.

## Cuidados posteriores

Aun cuando haya completado el tratamiento, sus médicos querrán estar muy atentos a usted. Es muy importante acudir a todas las citas de seguimiento. Las personas con cáncer de laringe o hipofaringe tienen riesgo de que el cáncer reaparezca y riesgo de padecer nuevos cánceres en el área de la cabeza y el cuello. Por lo tanto, podrían necesitar un seguimiento riguroso después del tratamiento. El equipo de atención médica contra el cáncer le informará qué estudios deben ser realizados y con qué frecuencia según el tipo y la [etapa](#)<sup>5</sup> del cáncer, el tipo de tratamiento que recibió y su respuesta a ese tratamiento.

Cuando estos cánceres regresan (recurren), esto con más frecuencia ocurre en los primeros años después del tratamiento. Por lo tanto, las visitas a los médicos serán más frecuentes durante este tiempo. Se examinará su cabeza y cuello (a menudo incluyendo laringoscopia) aproximadamente una vez cada dos meses durante más o menos el primer año después del tratamiento. Se permitirá más tiempo entre visitas de seguimiento si no hay ningún signo de que el cáncer está regresando (recurrencia). Se

pueden utilizar [radiografías de tórax](#)<sup>6</sup> y otros [estudios de imágenes](#)<sup>7</sup> para detectar una recurrencia, o un nuevo tumor, en especial si usted presenta nuevos síntomas.

Si usted recibió tratamiento con radiación y ésta afectó su glándula tiroidea, es posible que necesite análisis de sangre periódicos para verificar la función de su tiroides. Las personas que reciben radiación también podrían presentar problemas con [resequedad bucal](#)<sup>8</sup> y formación de caries. Por lo tanto, usted podría también necesitar exámenes dentales. Tanto la radiación como la cirugía pueden llevar a problemas con el habla y la deglución (tragar). Estos problemas a menudo son evaluados y tratados por un terapeuta del habla después del tratamiento.

Casi todos los tratamientos contra el cáncer tienen [efectos secundarios](#)<sup>9</sup>. Algunos de ellos duran de unas pocas semanas a meses, pero otros pueden durar el resto de su vida. Asegúrese de hablar con el equipo de atención médica contra el cáncer sobre cualquier síntoma o efecto secundario que le cause algún malestar para que le puedan ayudar a tratarlo.

Es muy importante que informe inmediatamente al médico sobre cualquier problema nuevo que surja. Esto puede ayudar a su médico a encontrar [el cáncer recurrente](#)<sup>10</sup> lo antes posible, cuando el cáncer es pequeño y más fácil de tratar.

Si el cáncer recurre, el tratamiento dependerá de la localización del cáncer y qué tratamientos ha recibido anteriormente. Para más información sobre este tema, vea [Cánceres de laringe y de hipofaringe recurrentes](#)<sup>11</sup>. Si desea más información general sobre cómo lidiar con la recurrencia del cáncer, vea [Recurrencia del cáncer](#)<sup>12</sup>.

### **Cuidado del estoma (traqueostomía) después de la laringectomía total**

Cuando se hace un estoma ([traqueostomía](#)<sup>13</sup>) esto significa que el aire que usted respira ya no pasará a través de su nariz o boca, lo que normalmente ayuda a humedecer, calentar y filtrar el aire (removiendo polvo y otras partículas). Esto significa que el aire que llega a los pulmones estará más seco y frío. Esto puede causar irritación del revestimiento de sus vías respiratorias y acumulación de moco espeso o costroso.

Resulta importante aprender sobre el cuidado de su estoma. Usted necesitará usar un humidificador sobre el estoma tanto como sea posible, especialmente justo después de la operación, hasta que el revestimiento de las vías respiratorias tenga la oportunidad de ajustarse al aire más seco. También necesitará aprender cómo hacer la succión y limpieza de su estoma para ayudar a mantener abierta su vía respiratoria.

Sus médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud pueden enseñarle cómo

atender y proteger su estoma. Esto incluirá precauciones para evitar que el agua pase a la tráquea mientras se baña, así como evitar que partículas pequeñas entren a la tráquea.

Los grupos de apoyo formados por otras personas con las traqueotomías pueden proporcionar información esencial sobre el cuidado del estoma y el empleo de productos para protegerlo y limpiarlo.

## Recuperación del habla después de la laringectomía total

En la [laringectomía](#)<sup>14</sup> total se extirpa su laringe (órgano fonador), y usted no podrá hablar utilizando sus cuerdas vocales. Después de una laringectomía, su tráquea se separa de su garganta, y por lo tanto, ya usted no puede enviar el aire de sus pulmones a través de su boca para hablar. No obstante, hay maneras que le pueden enseñar a hablar después de una laringectomía total:

- **Punción traqueoesofágica (TEP):** ésta es la manera más común que utilizan los cirujanos para tratar de restablecer el habla. Se puede hacer durante la cirugía para tratar el cáncer o posteriormente. Este procedimiento crea una conexión entre la tráquea y el esófago mediante un pequeño orificio en el sitio del estoma. Una pequeña válvula de una vía colocada en este orificio provoca que pueda forzar el aire desde sus pulmones hacia la boca. Después de esta operación usted puede cubrir su estoma con un dedo para forzar el aire hacia la boca, lo que produce un habla sostenida. (Algunos modelos más nuevos "manos libres" no requieren que usted cubra el estoma para hablar). Esto requiere práctica, pero usted puede trabajar estrechamente junto con los terapeutas del habla después de la cirugía para aprender esta técnica.
- **Electrolaringe:** si a usted no se le puede hacer una punción traqueoesofágica por ciertas razones médicas o mientras está aprendiendo a utilizar su voz TEP, usted puede usar un dispositivo eléctrico para producir una voz mecánica. El dispositivo que funciona con baterías, se coloca en el ángulo de la boca o contra la piel del cuello. Cuando presiona un botón en el dispositivo, comienza a emitir un sonido vibrante. Al mover la boca y la lengua, usted puede transformar el sonido en palabras. Se requerirá de entrenamiento con el terapeuta del habla para aprender a usar el dispositivo de forma apropiada.
- **Habla esofágica:** con el entrenamiento, algunas personas aprenden a tragar aire en el esófago (el tubo que conecta su boca con su estómago) y forzarlo hacia fuera a través de la boca. Conforme pasa por la garganta, causará vibraciones que, con entrenamiento, se pueden transformar en habla. Esta es la forma más básica de

rehabilitación del habla. Con frecuencia, los nuevos dispositivos y técnicas quirúrgicas hacen innecesario aprender a hablar con el esófago.

Aprender a cómo hablar nuevamente tomará tiempo y esfuerzo, y su voz no será la misma. Se requerirá consultar a un terapeuta del habla que esté capacitado en ayudar a las personas que han sido sometidas a una laringectomía. El terapeuta del habla jugará un papel muy importante en ayudarle a aprender a hablar.

### **Ayuda con la nutrición y los problemas para tragar**

Los cánceres de laringe o hipofaringe y sus tratamientos pueden algunas veces causar problemas, tal como dificultad para tragar, boca seca o incluso pérdida de dientes. Esto puede hacer [más difícil comer](#)<sup>15</sup>, lo que puede causar pérdida de peso y debilidad debido a la pobre nutrición.

Puede que algunas personas necesiten cambiar los alimentos que consumen durante y después del tratamiento o puede que necesiten suplementos nutricionales para ayudarles a obtener la nutrición necesaria. Algunas personas incluso necesitan una sonda de alimentación en el estómago.

Un equipo de doctores y nutricionistas puede colaborar con usted para ayudarle a atender sus necesidades nutricionales particulares. Esto puede ayudar a mantener su peso y a recibir los nutrientes que necesita. Puede que también le orienten sobre ejercicios para tragar que ayuden a mantener esos músculos funcionando y que aumenten sus posibilidades de que pueda comer normalmente después del tratamiento.

### **Restauración de su sentido del olfato**

Si ha perdido el sentido del olfato, o nota olores que en realidad no existen, la rehabilitación olfativa podría ser otra parte de su recuperación. Los problemas con el olor (llamados trastornos olfativos) pueden afectar su apetito, sentido del gusto, disfrute de la comida y la cantidad de alimentos que consume. Casi todas las personas que han sido sometidas a una laringectomía se dan cuenta que no pueden oler las cosas como lo hacían antes. Esto se debe a que el aire ya no pasa por la nariz.

Con la rehabilitación olfativa, se le pueden enseñar técnicas que causan flujo de aire nasal y que pueden ayudarle a recuperar su sentido del olfato. Ejemplos son la maniobra de inducción de flujo aéreo nasal y la técnica del “bostezo educado”. La rehabilitación olfativa está disponible en algunos centros médicos grandes. Hable con su equipo de profesionales que atiende su salud para más información.

## Impacto sexual de la laringectomía

La [laringectomía](#)<sup>16</sup>, con la [traqueostomía](#)<sup>17</sup> (estoma), puede cambiar su apariencia, así como su habla y respiración. Estos cambios pueden afectar la intimidad sexual, aunque existen medidas que puede tomar y que pueden ayudar con estos problemas durante la intimidad. Para más detalles, vea [El sexo y el hombre con cáncer](#)<sup>18</sup> o [El sexo y la mujer con cáncer](#)<sup>19</sup>.

## Pregunte a su médico acerca de un plan de atención para pacientes 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:

- Un calendario sugerido 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 al 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
- Sugerecias 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

Es muy importante mantener un seguro médico, aún después del tratamiento. Las pruebas y las consultas médicas son costosas y, aunque nadie quiere pensar en el regreso de su cáncer, esto podría ocurrir.

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](#)<sup>20</sup>.

## ¿Puedo reducir mi riesgo de que el cáncer de laringe o de hipofaringe

## progrese o regrese?

Si usted tiene (o ha tenido) cáncer de laringe o de hipofaringe, 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. Aún no está claro si existen medidas que usted pueda tomar que sean útiles.

Posiblemente ayude el adoptar comportamientos saludables, tales como una [buena alimentación](#)<sup>21</sup>, [no fumar](#)<sup>22</sup>, ejercitarse de forma habitual y mantener un peso saludable, 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 cáncer de laringe o de hipofaringe o de otros tipos de cáncer.

### Ciertos 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 de laringe o de hipofaringe progrese o regrese. Esto no significa que ningún suplemento será útil, aunque es importante saber que ninguno ha demostrado que lo es.

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 pueden ser perjudiciales.

## ¿Podría padecer otro cáncer después del tratamiento?

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

### Cómo obtener apoyo emocional

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

cáncer 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.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/quimioterapia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/quimioterapia.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/terapia-dirigida.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/terapia-dirigida.html)
4. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento.html)
5. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/clasificacion-por-etapas.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/clasificacion-por-etapas.html)
6. [www.cancer.org/es/cancer/diagnostico-y-etapa-del-cancer/pruebas/estudios-por-imagenes/radiografias-y-otros-estudios-radiograficos.html](http://www.cancer.org/es/cancer/diagnostico-y-etapa-del-cancer/pruebas/estudios-por-imagenes/radiografias-y-otros-estudios-radiograficos.html)
7. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/como-se-diagnostica.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/como-se-diagnostica.html)
8. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/resequedad-de-la-boca.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios/resequedad-de-la-boca.html)
9. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios.html)
10. [www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html)
11. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/recurrencia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/recurrencia.html)
12. [www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/recurrencia-del-cancer.html)
13. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/cirugia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/cirugia.html)
14. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/cirugia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/cirugia.html)
15. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/problemas-alimentarios.html)
16. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/recurrencia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/recurrencia.html)



- [hipofaringe/tratamiento/cirugia.html](#)
17. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/cirugia.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/tratamiento/cirugia.html)
  18. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad/sexualidad-para-el-hombre-con-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad/sexualidad-para-el-hombre-con-cancer.html)
  19. [www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad/sexualidad-para-la-mujer-con-cancer.html](http://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad/sexualidad-para-la-mujer-con-cancer.html)
  20. [www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/guarde-copias-de-los-informes-medicos-importantes.html](http://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/preocupaciones-de-salud-a-largo-plazo/guarde-copias-de-los-informes-medicos-importantes.html)
  21. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica.html)
  22. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco.html)
  23. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/referencias.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/referencias.html)

## Referencias

[Consulte todas las referencias para el cáncer de laringe e de hipofaringe aquí.](#)<sup>23</sup>

Actualización más reciente: abril 13, 2018

---

# Cánceres posteriores al cáncer de laringe o de hipofaringe

Las personas que han padecido cáncer pueden verse afectadas por una serie de problemas de salud, pero a menudo su mayor preocupación consiste en enfrentarse nuevamente al cáncer. Si un cáncer regresa después del tratamiento, a esto se le llama *recurrencia*. Sin embargo, algunas personas que han padecido cáncer pueden enfrentarse a un nuevo cáncer, no relacionado con el primero. A este se le denomina

un *cáncer posterior*. Independientemente del tipo de cáncer que haya tenido, aún es posible padecer otro (nuevo) cáncer, incluso después de sobrevivir al primero.

De hecho, ciertos tipos de cáncer y sus tratamientos pueden estar relacionados con un mayor riesgo de padecer otros cánceres.

Los sobrevivientes del cáncer de laringe o de hipofaringe pueden padecer cualquier tipo de cáncer posterior, aunque tienen un mayor riesgo de:

- [Cánceres de boca y de garganta](#)<sup>1</sup>
- [Cáncer de esófago](#)<sup>2</sup>
- [Cáncer de colon](#)<sup>3</sup>
- [Cáncer de hígado](#)<sup>4</sup>
- [Cáncer de pulmón](#)<sup>5</sup>
- [Cáncer de vejiga](#)<sup>6</sup>
- [Cáncer de riñón](#)<sup>7</sup>
- [Cáncer de tiroides](#)<sup>8</sup>

Muchos de estos tipos de cáncer están relacionados con el tabaquismo y el consumo de alcohol, lo cual conforman también factores de riesgo importantes para el cáncer de laringe.

Los sobrevivientes del [cáncer de hipofaringe](#)<sup>9</sup> pueden padecer cualquier otro tipo de cáncer, aunque tienen un mayor riesgo de:

- [Cánceres de boca y de garganta](#)<sup>10</sup>
- Cáncer de la cavidad nasal
- Cáncer de nasofaringe
- Cáncer de laringe
- [Cáncer de esófago](#)<sup>11</sup>
- [Cáncer de estómago](#)<sup>12</sup>
- [Cáncer de colon](#)<sup>13</sup>
- [Cáncer de recto](#)<sup>14</sup>
- [Cáncer de páncreas](#)<sup>15</sup>
- [Cáncer de hígado](#)<sup>16</sup>
- [Cáncer de pulmón](#)<sup>17</sup>
- [Cáncer de vejiga](#)<sup>18</sup>

Muchos de estos tipos de cáncer están relacionados con el tabaquismo y el consumo

de alcohol, lo cual conforman también factores de riesgo importantes para el cáncer de hipofaringe.

### ¿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, los [factores de riesgo más comunes para el cáncer de laringe y de hipofaringe](#)<sup>19</sup> son el tabaquismo y el consumo de alcohol, que también están relacionados con muchos de los segundos cánceres mencionados anteriormente. [Evitar los productos de tabaco](#)<sup>20</sup> y limitar el consumo de alcohol puede ayudar a reducir el riesgo de padecer un segundo cáncer.

Los sobrevivientes del cáncer de laringe y de hipofaringe deben seguir las guías sobre la detección temprana del cáncer de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Para ayudar a mantener una buena salud, los sobrevivientes de cáncer de laringe y de hipofaringe también deben:

- Lograr y mantener un peso saludable
- Mantenerse físicamente activo y limitar el tiempo que pasa sentado o acostado
- Seguir un patrón de alimentación saludable que incluya muchas frutas, verduras y granos enteros (integrales), y que limite o evite las carnes rojas y procesadas, las bebidas azucaradas y los alimentos altamente procesados.
- Es mejor no beber alcohol. Si consume alcohol, no beba más de 1 trago al día si es mujer o 2 tragos por día si es hombre.

Estas medidas también pueden reducir el riesgo de algunos cánceres y otros problemas de salud.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-esofago.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-esofago.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html)
4. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-higado.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-higado.html)
5. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html)
6. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html)

7. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-rinon.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-rinon.html)
8. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-tiroides.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-tiroides.html)
9. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/acerca/que-es-cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/acerca/que-es-cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html)
10. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html)
11. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-esofago.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-esofago.html)
12. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-estomago.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-estomago.html)
13. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html)
14. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html)
15. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pancreas.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pancreas.html)
16. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-higado.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-higado.html)
17. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html)
18. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html)
19. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/causas-riesgos-prevencion/factores-de-riesgo.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/causas-riesgos-prevencion/factores-de-riesgo.html)
20. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco.html)
21. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/referencias.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe/referencias.html)

## Referencias

[Consulte todas las referencias para el cáncer de laringe e de hipofaringe aquí.](#)<sup>21</sup>

Actualización más reciente: junio 9, 2020

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**cancer.org | 1.800.227.2345**