

Múltiples Motivos para seguir disfrutando de la vida

Conoce algunas nuevas alternativas para pacientes con Mieloma Múltiple Refractario.



El mieloma múltiple es un cáncer que **hoy se ha transformado en una enfermedad crónica** gracias al avance de la investigación que permite una larga sobrevida y una muy buena calidad de vida.^{1,2}

Esta enfermedad tiene altibajos, es decir, hay momentos en los que el mieloma está activo y requiere tratamiento, y otros en los que está **bajo control**, a eso se le llama **remisión**, y en esos momentos algunas personas **no necesitan recibir tratamiento**.



Hoy, gracias a la innovación médica, **tenés disponibles alternativas de tratamiento que pueden brindarte a vos y a tus seres queridos múltiples motivos para seguir disfrutando de la vida.**

¿Cuánto dura la remisión?

Después del tratamiento, o de un periodo de remisión el mieloma puede **reactivarse** y eso se llama **recaída**.²

Las recaídas, aunque **son esperadas**, siempre representan un reto. Cuando el mieloma vuelve a activarse, es necesario **retomar el tratamiento**, pero la decisión no es igual para todos, hay que considerar factores relacionados con la enfermedad, la terapia previa y con el paciente.^{1,2}

Si llegás a tener algún síntoma nuevo, consultá con tu médico para conocer las alternativas de tratamiento disponibles.



¿Cómo afrontar una recaída?

Puede ser muy angustiante que te digan que tenés una recaída y que ya no estás en remisión.²

Es normal sentirse sensible ante la noticia y tenés que darte tiempo para procesar tus emociones. En la actualidad, gracias a la ciencia, existen muchas opciones disponibles.²

Opciones terapéuticas disponibles para MM

Gracias a la gran cantidad de opciones de tratamiento diferentes, muchos pacientes logran una nueva remisión o se estabilizan después de una recaída.^{2,3}

Es importante personalizar el tratamiento, de acuerdo a la edad, ciertas características del paciente y de la enfermedad.^{3,4} Se suelen elegir drogas con mecanismos de acción diferente a las utilizadas previamente y además en combinación para evitar que el mieloma desarrolle resistencia a los mismos y permitir un control rápido de los síntomas.⁴



Recaída

Cuando el mieloma múltiple regresa (recaída), no siempre lo hace de la misma manera. Hay distintos escenarios que el equipo médico debe considerar para elegir el tratamiento más adecuado.¹

a) Cuando el cuerpo ya no responde a ciertos medicamentos



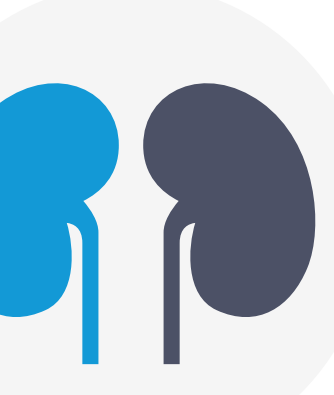
A veces, el mieloma **ya no responde a los tratamientos usados anteriormente**. A esto se le llama **"resistencia" o refractariedad**, y significa que es necesario cambiar el tratamiento.¹

b) Recaída después de un trasplante de médula ósea (autólogo)



Algunas personas reciben un **trasplante de células madre** propias (trasplante autólogo) como parte del tratamiento. Con el tiempo, el mieloma puede regresar incluso después del trasplante.¹

c) Recaída en pacientes con problemas en los riñones



Cuando ocurre una recaída y hay **insuficiencia renal**, el tratamiento debe adaptarse cuidadosamente para **proteger los riñones** y seguir combatiendo la enfermedad de forma segura.¹

d) Recaída con enfermedad extramedular



En algunos casos, el mieloma puede aparecer **fuera de la médula ósea**, en otras partes del cuerpo como órganos o tejidos blandos.¹

Tratamiento de recaída

Elegir el tratamiento cuando la enfermedad regresa (**recaída**) no siempre es sencillo. El equipo médico toma en cuenta varios aspectos importantes, como⁵

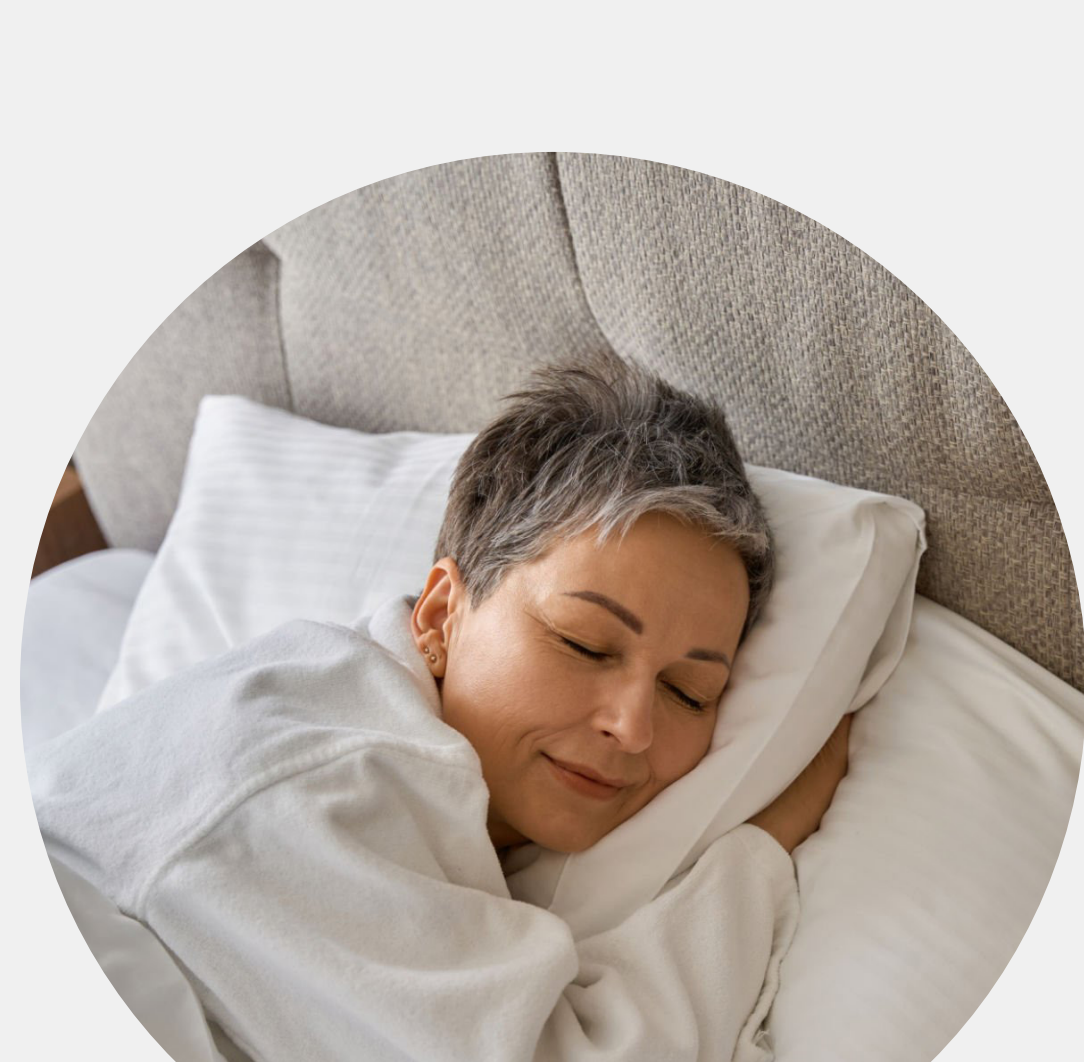
- Cuánto tiempo pasó desde que terminó el tratamiento anterior.
- Cómo respondió tu cuerpo al tratamiento que recibiste antes.
- Qué tan rápido o fuerte volvió la enfermedad.
- Cómo te encuentras físicamente en el momento de la recaída (tu energía, tu estado general de salud).

Con toda esta información, los médicos buscan el tratamiento más adecuado para ti en este momento.



Opciones que pueden mejorar la calidad de vida

Hacer cambios en el estilo de vida puede ayudarte a sentirte mejor y mejorar tu calidad de vida a largo plazo. A continuación, te compartimos algunas recomendaciones clave que han demostrado ser útiles para personas que viven con mieloma múltiple.⁶



Sueño

Dormir bien es fundamental. Mejorar tu calidad de sueño puede ayudarte a⁶

- Sentirte con más energía.
- Mejorar tu estado de ánimo.

- Reducir la fatiga.
- Mantener tu rutina diaria.
- Sentirte mejor física y emocionalmente.



Alimentación

Llevar una alimentación saludable te ayuda a sentirte mejor y fortalecer tu cuerpo. Es oportuno consultar con un nutricionista, comentándole tu condición de paciente con Mieloma Múltiple.



Actividad física

Mover tu cuerpo de forma regular también es muy importante. Se recomienda⁶

- Realizar actividad física moderada (como caminar, nadar o bailar) al menos 30 minutos, 3 veces por semana.
- Hacer ejercicios de fuerza o resistencia (como levantar pesas ligeras o usar bandas elásticas) al menos 2 veces por semana.

Si tenés dudas sobre cómo adaptar estas recomendaciones a tu situación, consultá con tu médico, nutricionista o fisioterapeuta.

¡Tu salud y bienestar valen el esfuerzo!

En caso de presentar algún síntoma nuevo consulta con **tu médico** para conocer las alternativas de **tratamiento** disponibles y encontrar juntos múltiples motivos para seguir.

Para saber más, **te invitamos a descargar una infografía.**

[HACÉ CLIC ACÁ](#)

Referencias:
1. Blann P, Kloock C, Gemenzo R. Relapsed/Refractory Multiple Myeloma: A Review of Available Therapies and Clinical Scenarios Encountered in Myeloma Relapse. *Curr Oncol*. 2023;30(2):232-247.
2. Infopack for relapsed and/or refractory myeloma patients. Myeloma UK. Accessed September 2, 2025. <https://www.myeloma.org.uk/library/infopack-for-relapsed-and-or-refractory-myeloma-patients/>
3. Vijjalwar R, Kattan A, Fuentes-Lacorture C, et al. Approaches To Managing Relapsed Myeloma: Switching Drug Class or Retreatment With Same Drug Class? *Indian J Hematol Blood Transfus*. 2025;41(3):478-493.
4. Ferrández M. Guía práctica sobre mieloma múltiple específicamente pensada para el paciente y sus cuidadores. Fundación José Carreras contra la leucemia. March 10, 2024. Accessed September 3, 2025. <https://carreeras.org/blog/guia-practica-sobre-mieloma-multiple-especificamente-pensada-para-el-paciente-y-sus-cuidadores/>
5. Rajkumar S. Multiple myeloma: Every year a new standard? *Hematol Oncol*. 2019;37(1):62-68. 6. Shapiro Y, Peppercorn J, Yee A, et al. Lifestyle considerations in multiple myeloma. *Blood Cancer J*. 2021;11(10):172.