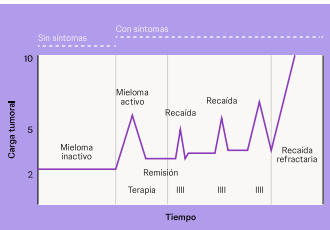
Asistencia en las recaídas por **mieloma múltiple**

¿Cómo encontrar el apoyo que necesitas?

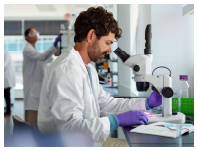
Las personas con mieloma múltiple tienen que mantenerse en **control médico constante,**

ya que eso permite detectar a tiempo una posible recaída y comenzar con el tratamiento lo antes posible, con la idea de lograr una nueva remisión.[1]

No existe un número fijo de recaídas; eso depende de cada persona y de cada caso.[2,3] Aquí te mostramos un ejemplo de la evolución del mieloma a lo largo del tiempo:[4]

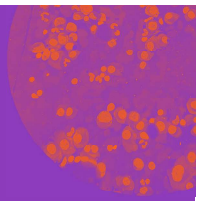


Adaptado de: Borrello I. Can we change the disease biology of multiple myeloma? Leuk Res. 2012;36(01):53-12.



Hoy gracias a la ciencia, existen diferentes alternativas terapéuticas, incluso para casos refractarios.

¿Qué puede ayudarte en una recaída?



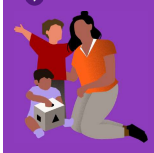
Es totalmente normal que sientas una mezcla de emociones cuando te dan la noticia de una recaída en el mieloma múltiple. Tomarte el tiempo que necesitas para procesar lo que sentís, es clave. **Si tenés dudas o inquietudes, hablá con tu médico.**

Y si lo ves necesario, **también podés buscar apoyo psicológico**, que en este momento puede ser de gran ayuda.[5]

Algunas cosas que podrían ayudarte incluyen:[5-8]

- Hablar con un psicólogo
- Mantener una alimentación sana.
- Buscar maneras de bajar el estrés.
- Conectar con otros pacientes o cuidadores.
- Mejorar el descanso y el sueño.
- Hacer ejercicio.
- Practicar mindfulness o meditación.
- Participar en un grupo de apoyo.
- Hablar con tu familia y amigos sobre la recaída.

Esto puede servirte para:[5]



- **Manejar síntomas** como dolor, náuseas, vómitos, insomnio o dificultad para respirar.
- **Acompañar lo emocional,** sobre todo si aparece depresión o ansiedad.
- **Sostener la adherencia al tratamiento** y la actividad física.
- **Atender problemas sexuales.**
- Reforzar el amor propio, la espiritualidad y el **sentido de vida.**
- **Afrontar el duelo** o el duelo anticipado.
- **Mejorar los vínculos con tu familia,** amigos y personas cercanas.

En caso de haber recibido un diagnóstico de Mieloma Múltiple refractario, **te invitamos a conversar con tu médico** para conocer todas las opciones de tratamiento hoy disponibles.

Referencias:

1. Protocolo de atención integral. Mieloma múltiple. IMSS. 2024. Disponible en: https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/profesionalesSalud/investigacionSalud/historicoProgramas/16-PAI-Mieloma-Multiple.pdf.
2. Bhatt P, Kloosk C, Cornacchi R. Relapsed/Refractory Multiple Myeloma: A Review of Available Therapies and Clinical Scenarios Encountered in Myeloma Relapse. Curr Oncol. 2023;30(2):2322-2347.
3. Wang C, Soekojo CY, Mei S, et al. Natural History and Prognostic Factors at First Relapse in Multiple Myeloma. Cancers (Basel). 2020;12(7):1758.
4. Borrello I. Can we change the disease biology of multiple myeloma? Leuk Res. 2012;36(1):53-12.
5. Peña-Celaya JA de la, Águila-Lusvano J, Aldivar-Cedeño LM, et al. Mexican Concensus of Multiple Myeloma. Gaceta médica de México. 2023;159:68-48.
6. Shapiro YN, Peppercorn JM, Yee AJ, et al. Lifestyle considerations in multiple myeloma. Blood Cancer J. 2021;11(10):172.
7. Zabalegui Yanicc A, Sanchez Quinto S, David Sánchez Castillo P, Juando-Prats C. Grupos de apoyo al paciente oncológico: revisión sistemática. Enfermería Clínica. 2003;13(5):317-24. 8. Torres-Marrero SO, Argüelles-Berrios C, Rivera-Torres N, et al. Enhancing Communication Among Patients with Cancer, Caregivers, and Extended Family: Development of a Communication Module. Int J Environ Res Public Health. 2020;23(4):941.