



CANCERcare®

1-800-813-HOPE (4673)

Email info@cancercare.org

Web www.cancercare.org

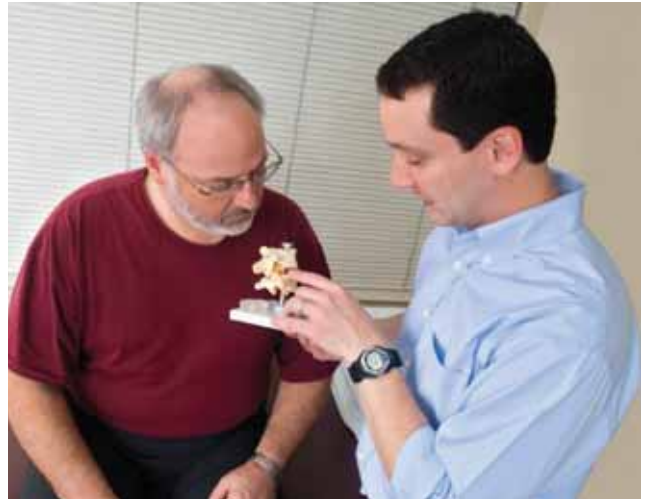
hoja informativa

Sobrellevando el mieloma múltiple

El mieloma múltiple es un cáncer de las células plasmáticas que se encuentran en la médula, el tejido esponjoso que está en el interior de los huesos. En los estadios tempranos de la enfermedad, podría ser que los pacientes no experimentan síntomas y solamente requieren una cercana vigilancia de sus doctores. Para aquéllos que experimentan síntomas, hay muchas opciones de tratamiento. ¿Ha sido diagnosticado con mieloma múltiple? Esta hoja informativa ofrece consejos para hacer frente a su diagnóstico.

Algunos consejos para sobrellevar un diagnóstico de mieloma múltiple son:

Comuníquese con su equipo de cuidados de salud. Es importante permanecer en estrecho contacto con su equipo de cuidados de salud – no tema en hacerle preguntas. El trabajo de ellos es proporcionarle el mejor cuidado y apoyo posible. Antes de las citas, anote cualquier asunto que le venga a la mente. Entonces, seleccione las preguntas más importantes para que pueda obtener las respuestas a esas en caso de que su médico no tenga tiempo suficiente de responder a todo. Para más consejos sobre como comunicarse con su equipo médico, lea la hoja *Mieloma múltiple: Obtenga el máximo de sus citas médicas*, también producida por CancerCare.



Conozca más sobre el mieloma múltiple.

Hay muchas fuentes de información disponibles para usted. Saber sobre las diferentes opciones de tratamiento para el mieloma múltiple, tales como los tratamientos dirigidos, la quimioterapia, la radioterapia, y los trasplantes de células madres, puede ayudarle a sentirse más informado y preparado. Su equipo médico está allí para responder a sus preguntas. También puede recomendar libros, folletos y sitios web que ofrecen información precisa y actualizada.

Obtenga ayuda para los efectos secundarios. Tratamientos combinados que incluyen talidomida (Thalomid), lenalidomida (Revlimid) y bortezomib (Velcade) han probado su efectividad en el tratamiento del mieloma múltiple. Sin embargo, estos tratamientos pueden causar efectos secundarios como coágulos, conteos bajos de las células sanguíneas, fatiga, o neuropatía periférica (sensaciones de calambres, debilidad o entumecimiento, generalmente en las manos y pies). Dígale a su doctor si siente cualquier efecto secundario para poderlo tratar.

Cuide sus huesos. El mieloma múltiple puede debilitar sus huesos y ponerlos en riesgo de fracturarse. Su médico le puede prescribir bifosfonatos tales como el ácido zoledrónico (Zometa) o disodio pamidronato (Aredia) para fortalecer los huesos. Ejercicios ligeros también pueden ayudar a mantener la fuerza ósea. Hable con su doctor sobre el tipo de ejercicio más adecuado para usted.



Obtenga ayuda para el manejo de dolor. Muchas personas con mieloma múltiple experimentan dolor. Hable con su médico sobre cualquier dolor que tenga. Juntos, los miembros de su equipo de cuidados de salud diseñarán un plan personalizado para controlarle el dolor. Los medicamentos comúnmente recetados para tratar el dolor incluyen bifosfonatos, analgésicos como codeína o morfina, y otros. No tome medicamentos de venta libre sin consultar a su médico.

Aprender a relajar la mente y el cuerpo Las técnicas de relajación como la respiración profunda y meditación pueden ayudar a calmar la mente, reducir el estrés, y mantener la paz interior. Por ejemplo, ¿por qué no intentar la respiración profunda si se siente ansioso antes de su próxima cita médica? Algunos centros de tratamiento tienen programas para entrenar a los pacientes con cáncer y a sus cuidadores en los principios básicos de relajación o meditación. Su enfermero o trabajador social puede estar familiarizado con estas prácticas, o podría referirlo a otros que enseñen esas técnicas.

Expresa sus sentimientos y obtenga ayuda para manejar emociones difíciles. Un diagnóstico de cáncer puede hacerle sentir triste o abrumado. Muchas personas descubren que mantener un diario puede ayudarles a desahogarse. Algunos también se expresan a través del arte, dibujando, escribiendo, o haciendo música. El compartir sus sentimientos con personas cercanas también puede traer alivio. Si necesita ayuda adicional, el consultar con un profesional, tal como un trabajador social o psicólogo, o el participar en un grupo de apoyo puede ofrecerle un lugar seguro para explorar sus sentimientos y aprender nuevas formas de enfrentar su situación.

CancerCare puede ayudar

Si a usted o a un ser querido le han diagnosticado mieloma múltiple, contacte a CancerCare. Somos una organización nacional sin fines de lucro que ofrece servicios gratuitos de apoyo profesional a cualquier persona afectada por el cáncer. Nuestros servicios incluyen orientación individual, grupos de apoyo, educación, asistencia financiera, y referencias a otros recursos, y son proporcionados por trabajadores sociales especializados en oncología. Para más información, llámenos al **1-800-813-HOPE (4673)** o visite www.cancercare.org/espanol.

Esta hoja informativa fue posible gracias a un subsidio educativo de Millennium: The Takeda Oncology Company



CANCERcare®

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001
© 2011 Cancer Care, Inc.