Después de un diagnóstico de mieloma múltiple

El mieloma múltiple es un tipo de cáncer que se origina en las células plasmáticas. Las células plasmáticas son un tipo de glóbulo blanco que se encuentra en la médula ósea (un tejido esponjoso ubicado en el centro de la mayoría de los huesos). Las células plasmáticas son parte del sistema inmunitario y ayudan a combatir las infecciones. Si le han dicho que padece mieloma múltiple, es probable que ya le hayan realizado pruebas, radiografías, estudios por imágenes y una biopsia de médula ósea (una prueba en la que se toma una muestra de tejido para ver si hay cáncer). Es posible que se hayan realizado otras pruebas en las células cancerosas para detectar determinadas proteínas y cambios genéticos llamados biomarcadores. Estas pruebas sirven para que su médico sepa en qué etapa se encuentra el mieloma múltiple y qué tratamiento podría ayudar.

Tratamiento contra el mieloma múltiple

El tratamiento dependerá del tipo y la etapa del mieloma múltiple. Las opciones de tratamiento también dependerán de los resultados de las pruebas en las células cancerosas, su salud y sus preferencias personales.

Algunos tipos de mieloma no se tratan de inmediato. Estos se denominan mielomas de bajo riesgo, inactivos o latentes. Se detectan en una etapa temprana y generalmente no causan síntomas. Si tiene este tipo de mieloma, probablemente le supervisen de cerca para ver si presenta signos de que está empeorando.

Algunas personas tienen tipos de mieloma múltiple activos o que causan síntomas. Los medicamentos son el tratamiento principal para casi todas las personas con estos tipos de mieloma múltiple. Por lo general, se combinan de 2 a 4 tipos distintos de medicamentos para que sean más eficaces.

Otros tratamientos que se pueden administrar incluyen un trasplante de células madre o radiación. También se pueden utilizar varios tratamientos que sirven para prevenir o aliviar los síntomas del mieloma múltiple, como recuentos sanguíneos bajos e infecciones. A veces se administran junto con otros tratamientos. Su médico le ayudará a decidir qué tratamientos son los más adecuados para usted.

Asegúrese de preguntar:

- ¿En qué etapa se encuentra el mieloma múltiple y qué significa?
- ¿Necesitaré más pruebas?
- ¿Qué tratamiento cree usted que sea el mejor para mí?
- ¿Cuál es el objetivo del tratamiento?
- ¿Necesitaré recibir además otros tipos de tratamiento?
- ¿Un trasplante de células madre funcionaría para mí?

Qué debe esperar antes y durante el tratamiento

Su equipo de atención médica contra el cáncer le explicará su plan de tratamiento. Este equipo puede incluir distintos médicos, enfermeros y otros trabajadores de atención médica, según el tipo de tratamiento que necesite. Por ejemplo, si necesita quimioterapia, pasará por ciclos de tratamiento con pruebas y revisiones médicas en el medio. Su equipo de atención médica contra el cáncer le ayudará a entender qué debe esperar antes, durante y después de cada tratamiento. Le explicarán cómo se administra el tratamiento, le ayudarán a prepararse, harán un seguimiento de su estado y le ayudarán a controlar cualquier efecto secundario. También le harán pruebas en determinados momentos para ver la eficacia del tratamiento.

No todas las personas que reciben tratamiento contra el mieloma múltiple tienen los mismos efectos secundarios. Por ejemplo, podría recibir quimioterapia. Los efectos secundarios de la quimioterapia son distintos de los efectos secundarios de la radiación, terapia dirigida o trasplante de células madre. Además, las personas que reciben el mismo tratamiento podrían tener efectos secundarios distintos.

Asegúrese de preguntar:

- ¿Qué efectos secundarios podría tener y qué puedo hacer al respecto?
- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?
- ¿Con qué frecuencia recibiré tratamiento? ¿Cuánto tiempo durará?
- ¿A dónde iré para recibir tratamiento? ¿Podré manejar?
- ¿Podré seguir haciendo mis actividades habituales, como trabajar y hacer ejercicio?
- ¿Debería pensar en un trasplante de células madre? De ser así, ¿cuándo?
- ¿Existen estudios clínicos que puedan ser adecuados para mí?

Qué debe esperar después del tratamiento

Después del tratamiento, pídale a su médico oncólogo un resumen del tratamiento y un plan de seguimiento. Esto se llama plan de atención para la supervivencia. Su médico oncólogo junto con su médico de familia o de atención primaria le ayudarán a controlar los efectos secundarios del tratamiento y su estado general de salud. Le realizarán pruebas periódicas para ver si el cáncer ha regresado o si ha aparecido un nuevo cáncer en otra parte del cuerpo.

Las personas que han tenido mieloma múltiple corren el riesgo de volver a padecerlo o de padecer otros tipos de cáncer. Incluso si se siente bien después de terminar el tratamiento, es importante que pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre un programa periódico de análisis de sangre y orina de seguimiento para verificar si el mieloma múltiple ha regresado.

En algunas personas, es posible que el cáncer no desaparezca por completo. Es posible que sigan recibiendo tratamiento y que aún sea necesario realizar pruebas para comprobar su eficacia.

Asegúrese de preguntar:

- ¿Dónde puedo obtener una copia del resumen de mi tratamiento y del plan de seguimiento?
- ¿Con qué frecuencia debo ver a mi equipo de atención médica contra el cáncer?
- ¿Cuándo y cómo debo ponerme en contacto con ellos?
- ¿Necesitaré más análisis de sangre y biopsias de médula ósea? ¿Con qué frecuencia los necesito?
- ¿Necesitaré realizarme otras pruebas para ver si el cáncer ha regresado o para detectar problemas derivados de mi tratamiento?
- ¿Necesito alguna prueba de detección, como un mamograma o una colonoscopia, para detectar otros tipos de cáncer a tiempo?
- ¿Hay efectos secundarios tardíos o duraderos del tratamiento a los que deba prestar atención?
- ¿Dónde puedo encontrar mi historia clínica después del tratamiento?

Manténgase saludable

Asegúrese de informar a su médico o equipo de atención médica contra el cáncer si algún efecto secundario del tratamiento no desaparece o si presenta algún síntoma nuevo.

Hay cosas que puede hacer para ayudar a mantenerse saludable durante y después del tratamiento. Dado que el mieloma múltiple y su tratamiento pueden aumentar el riesgo de infección, debe evitar a las personas enfermas. No fumar puede ayudar a reducir sus posibilidades de que el mieloma múltiple empeore o regrese. Alcanzar y mantener un peso saludable, comer bien, realizar actividad física y evitar el alcohol también pueden ayudarle a mantenerse saludable y reducir el riesgo de padecer otros tipos de cáncer.

Cómo enfrentarse a sus sentimientos

Tener mieloma múltiple puede hacer que sienta soledad, temor, tristeza o nervios. Es normal tener estos sentimientos y hay maneras de ayudarle a afrontarlos.

- No trate de enfrentarse solo a sus sentimientos. Hable sobre ellos, independientemente de cuáles sean.
- Está bien sentir tristeza o depresión de vez en cuando, pero informe a su equipo de atención médica contra el cáncer si tiene estos sentimientos durante varios días.
- Si su médico lo autoriza, siga haciendo las cosas que le gustan, como pasar tiempo al aire libre, ir al cine o a un evento deportivo o salir a cenar.
- Busque ayuda con tareas tales como cocinar o limpiar.

Sería buena idea que se ponga en contacto con amigos y familiares, o con líderes o grupos religiosos. También puede ser de ayuda la orientación o un grupo de apoyo. Informe cómo se siente a su equipo de atención médica contra el cáncer. Ellos pueden ayudarle a encontrar el apoyo adecuado.

Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/mielomamultiple o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. SPA084101 Rev. 10/25

BBB ACCREDITED CHARITY bbb.org/charity