

# El lado positivo para los pacientes con mieloma: aprovechando las experiencias de toda una vida

14 de octubre, 2020

Sabemos que los pacientes con mieloma son especialmente vulnerables en este momento de la pandemia de COVID-19. Pero lo que se ha pasado por alto en gran medida es que los adultos mayores, que constituyen el mayor porcentaje de pacientes con mieloma, son psicológicamente muy resistentes. (El mieloma se diagnostica con mayor frecuencia en personas de 65 a 74 años).

Ahora, en un artículo reciente de Kaiser Health News, la escritora Judith Graham describe una nueva investigación que muestra las formas en que muchas personas mayores han cambiado de comportamiento en respuesta a los desafíos.

## Reaccionar a los desafíos de COVID-19

La historia estándar de “frágil, discapacitado y dependiente” con frecuencia simplemente no es cierta. Muchos adultos mayores tienen toda una vida de experiencias en las que aprovechar para mejorar la resiliencia y encontrar nuevas formas de avanzar.

- **Protegerse a sí mismos:** una encuesta mostró que la mayoría de las personas mayores han reaccionado enérgicamente para protegerse: limitando el tiempo que pasan cara a cara con familiares y amigos (94%); limitar los viajes al supermercado (94%); y cancelación de celebraciones y viajes fuera de la ciudad (88%).
- **Experimentar estrés:** la mayoría de los adultos mayores se han preocupado adecuadamente por la pandemia, y alrededor de un tercio experimenta ansiedad o depresión. Sin embargo, curiosamente, los mayores de 75 años pudieron adaptarse mejor. Las respuestas incluyeron: hacer ejercicio; simplemente saliendo; alterar rutinas; emprender la meditación o la atención plena; y actitudes cambiantes en general. Las personas de esta edad parecen reconocer que es importante centrarse en lo que podemos controlar en nuestras vidas.

- **Redes sociales:** para evitar la soledad y la ansiedad, están utilizando e incluso expandiendo las redes sociales a través de las redes sociales o los chats de video. Hemos visto el valor de estas conexiones en acción en el FMI. Las reuniones regulares en línea celebradas por muchos de los más de 160 grupos de apoyo para el mieloma en los EE. UU. Han sido una bendición para actualizar y mantener a las personas conectadas.
- **Preguntar “¿quién está en tu burbuja?”:** Muchos pacientes con mieloma solo quieren ver a sus nietos. Es posible crear burbujas seguras, especialmente si los miembros de la familia viven cerca. Después de cualquier cuarentena apropiada o necesaria, las familias pueden reunirse en grupos pequeños con el uso de máscaras, distanciamiento físico y otras precauciones estándar. (Reúnase al aire libre si es posible y sin abrazos por ahora, especialmente si algún niño tiene contactos externos).

## Tranquilidad por los resultados del ensayo

Otro aspecto positivo es que, a pesar de las controversias, una gran cantidad de tratamientos y vacunas contra el COVID-19 están avanzando rápidamente. Es posible que haya escuchado que recientemente se suspendió temporalmente un ensayo de anticuerpos monoclonales por razones de seguridad. Esto es realmente muy tranquilizador. Queremos que cualquier tratamiento que avance sea seguro, y el propósito de los ensayos es evaluar exactamente eso. Asimismo, para los ensayos de vacunas. (El estudio de la vacuna Covid-19 de Johnson & Johnson se ha detenido debido a una enfermedad inexplicable en un participante). Algo que se debe administrar a millones de personas debe ser seguro.

Recientemente, la FDA explicó cómo el inicio de la pandemia COVID-19 había impactado la investigación y la atención del cáncer. El Dr. Richard Pazdur, Director del Centro de Excelencia de la FDA, y el Dr. Anand Shah, Comisionado Adjunto, discutieron los desafíos, tanto para los pacientes como para los investigadores. Fue muy reconfortante saber que están haciendo todo lo posible por brindar una guía modificada y útil frente a la pandemia. Los ensayos clínicos en curso son esenciales y deben avanzar lo mejor posible al tiempo que se incorporan estrictas medidas de seguridad para evitar la infección por COVID-19.

## Conclusión

Celebremos la experiencia que nos brinda la vida y trabajemos para superar esta pandemia juntos. No importa en qué dirección miremos, parece que la resiliencia es la clave. La IMF pronto enviará una breve encuesta a los miembros del grupo de apoyo para evaluar el efecto de la pandemia en los pacientes con mieloma y saber cómo lo están afrontando. Informaré sobre los resultados en un blog futuro. Gracias de antemano por tomarse el tiempo de participar.

Manténgase a salvo y esté bien.