

Tratamiento solo cuando sea necesario

El enfoque de espera vigilante (u observar y esperar) consiste en la vigilancia estrecha del estado del paciente sin administrarle ningún tratamiento hasta que se presenten síntomas o se observen cambios en síntomas ya observados. Algunos tipos de cáncer de la sangre pueden manejarse eficazmente por años empleando el enfoque de espera vigilante como plan de tratamiento.

El paciente tiene dos opciones de tratamiento: el estándar de atención o un ensayo clínico. Es importante conversar con el equipo de profesionales médicos sobre cuál es la mejor opción de tratamiento.

La espera vigilante es el estándar de atención en el caso de pacientes que se encuentran en las etapas iniciales de tipos de cáncer de la sangre de baja malignidad (de progresión lenta) o crónicos. Entre ellos se incluyen:

- La leucemia linfocítica crónica (CLL, por sus siglas en inglés)
- Algunos subtipos de linfoma no Hodgkin (NHL, por sus siglas en inglés)

Las investigaciones actuales indican que, en el caso de algunos tipos de diagnósticos, el tratamiento precoz no es beneficioso y no mejora la calidad de vida del paciente ni aumenta la supervivencia general. La exposición precoz al tratamiento también pone innecesariamente al paciente en riesgo de presentar efectos secundarios a corto y largo plazo.

El enfoque de espera vigilante puede ampliar sus opciones de tratamiento. Los profesionales médicos están logrando un mayor conocimiento de los tipos de cáncer de la sangre mediante las investigaciones y ensayos clínicos en curso. Es posible que cuando sea necesario administrarle tratamiento se disponga de mejores opciones para usted que las que están disponibles en este momento.

La espera vigilante podría ser el mejor plan de tratamiento en su caso. Durante el plazo de la espera vigilante, la mayoría de los pacientes pueden seguir con su rutina y actividades normales. Usted recibirá tratamiento cuando lo necesite gracias al seguimiento estrecho del equipo de profesionales médicos encargados de su atención.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ESPERA VIGILANTE?

- Mantener la calidad de vida
- Evitar los efectos secundarios
- Evitar las complicaciones de los tratamientos
- Menor riesgo de resistencia a los medicamentos
- Posible acceso a más opciones de tratamiento
- Tiempo para encontrar a un especialista y establecer una relación con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE EL PERÍODO DE ESPERA VIGILANTE

Después de recibir el diagnóstico de cáncer, es normal sentirse asustado, preocupado o agobiado. Es posible que se sienta ansioso por empezar el tratamiento inmediatamente. El esperar podría hacer que se sienta incómodo. Sin embargo, puede que no necesite recibir tratamiento inmediatamente, o incluso es posible que recibirlo de inmediato no le brinde beneficio alguno. No crea que emplear el enfoque de espera vigilante es lo mismo que no hacer nada. Por medio de chequeos y pruebas médicas periódicos, el equipo de profesionales médicos vigilará estrechamente su estado de salud en busca de indicios de progresión de la enfermedad para que usted pueda empezar el tratamiento tan pronto como lo necesite.

Fíjese en los beneficios que le ofrece su plan de tratamiento. No permita que el plan de espera vigilante se convierta en una “espera preocupante”. En el caso de algunos pacientes, la ansiedad aumenta a medida que se acerca el momento del chequeo médico con su hematólogo-oncólogo. Con el tiempo, muchos pacientes atendidos mediante el enfoque de espera vigilante se sienten más cómodos con el proceso. Durante el período de espera vigilante, probablemente usted pueda seguir con su rutina y actividades normales. Algunos pacientes indican que sienten fatiga, pero otros no comunican ningún síntoma.

¿QUÉ SUCEDERÁ DURANTE EL PERÍODO DE ESPERA VIGILANTE?

Usted consultará periódicamente con su hematólogo-oncólogo para que este médico observe si su enfermedad permanece estable o empieza a progresar. El equipo de profesionales médicos encargados de su atención realizará pruebas de sangre y exámenes físicos con el fin de decidir cuándo es el momento de empezar el tratamiento.

Su cooperación con el equipo de profesionales médicos es fundamental durante el período de espera vigilante. Una comunicación abierta y continua ayudará a garantizar que usted reciba la mejor atención.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER DURANTE EL PERÍODO DE ESPERA VIGILANTE?

Aunque no recibirá tratamiento durante el período de espera vigilante, hay medidas que puede tomar para mejorar su salud y bienestar. Es posible que asumir el control de lo que usted puede controlar haga que se sienta menos ansioso.

- Averigüe tanto como pueda sobre su diagnóstico (el tipo específico de cáncer de la sangre que usted tiene).
- Encuentre a un hematólogo-oncólogo con especialización en su diagnóstico y haga los trámites necesarios para establecerse como paciente suyo.
- No falte a ninguna cita médica, incluso si se siente bien.
- Conserve la cobertura de seguro médico siempre que sea posible.
- Mejore su salud por medio de una alimentación nutritiva, ejercicio y otras medidas para mantener una buena salud, tales como no fumar y reducir el consumo de alcohol.
- Ocúpese de su salud mental. Únase a un grupo de apoyo o comuníquese con otro paciente que también se encuentre en el período de espera vigilante, de modo que lo ayude a aclarar sus sentimientos y responda sus preguntas.
- Informe a su médico si necesita los servicios de un intérprete que hable español o algún otro tipo de asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. A menudo, estos servicios están disponibles sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores durante las citas médicas.

Puede que el equipo de profesionales médicos le recomiende que empiece el tratamiento si usted tiene:

- Agrandamiento de ganglios linfáticos
- Ganglios linfáticos recientemente afectados
- Huesos u otros órganos que se han visto afectados por el cáncer
- Una disminución de la cantidad de células sanguíneas
- Un aumento relativamente rápido de la cantidad de linfocitos en la sangre
- Un aumento del tamaño del bazo
- Empeoramiento de la anemia
- Deterioro del bienestar general
- Infecciones o enfermedades recurrentes

Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Es la espera vigilante el mejor plan de tratamiento en mi caso?
- ¿Cuál será la frecuencia de consultas para la vigilancia y qué pruebas médicas incluirá?
- ¿Qué signos y síntomas indicarán que debo empezar el tratamiento?
- ¿De qué síntomas debo informar inmediatamente al equipo de profesionales médicos?
- ¿Qué puedo hacer durante el período de espera vigilante para mantenerme sano y sentirme bien?
- ¿Dónde puedo obtener más información sobre mi diagnóstico y el enfoque de espera vigilante?
- ¿Cómo puedo comunicarme con otros pacientes o encontrar un grupo de apoyo?

Si usted nota cualquier cambio en cuanto a su bienestar, comuníquese con el equipo de profesionales médicos encargados de su atención. No espere hasta la fecha de su chequeo médico habitual.

PARA OBTENER APOYO, COMUNÍQUESE CON NUESTROS ESPECIALISTAS EN INFORMACIÓN.

El equipo de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma está compuesto por enfermeros, educadores en salud y trabajadores sociales titulados a nivel de maestría y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

Contáctenos al **800.955.4572** o en www.LLS.org/especialistas.