

Tratamiento solo cuando sea necesario

El enfoque de espera vigilante (también denominado vigilancia activa) consiste en la vigilancia estrecha del estado del paciente sin iniciar ningún tratamiento hasta que presente síntomas o haya cambios en síntomas que ya tiene. Algunos tipos de cáncer de la sangre pueden manejarse eficazmente por años empleando el enfoque de espera vigilante como plan de tratamiento. Hay otros términos que lo denominan, entre ellos “observación cautelosa” y “seguimiento activo”, pero todos se refieren a la misma estrategia para manejar una enfermedad.

El paciente tiene dos opciones principales de tratamiento: atención médica estándar o un ensayo clínico. Es importante hablar con el equipo de profesionales médicos acerca de cuál es la mejor opción de tratamiento en su caso.

La espera vigilante es la atención estándar de los pacientes con formas indolentes (de progresión lenta) o crónicas de cáncer de la sangre en los estadios iniciales. Entre ellos se incluyen:

- Leucemia linfocítica crónica/linfoma linfocítico de células pequeñas (CLL y SLL, en inglés)
- Algunos subtipos de linfoma no Hodgkin (NHL, en inglés)
- Mieloma latente, también denominado mieloma asintomático
- Síndrome mielodisplásico (MDS, en inglés) de riesgo bajo

Las investigaciones actuales indican que el tratamiento precoz no es beneficioso en el caso de algunos diagnósticos, pues no mejora la calidad de vida del paciente ni aumenta la supervivencia general.

Muchos pacientes pueden seguir con la espera vigilante por años tras el diagnóstico, y algunos pueden no necesitar tratamiento nunca. Por ejemplo, aproximadamente uno de cada tres pacientes con diagnóstico de leucemia linfocítica crónica nunca tiene que recibir tratamiento para dicha enfermedad.¹ Además, la exposición precoz a tratamientos pone a los pacientes en riesgo de sufrir efectos secundarios a corto y a largo plazo, innecesariamente.

El enfoque de espera vigilante puede ampliar sus opciones de tratamiento. Los profesionales médicos están logrando un mayor conocimiento de los cánceres de la sangre mediante las investigaciones y ensayos clínicos en curso. Cuando sea necesario que usted reciba tratamiento, podría haber mejores opciones que las disponibles en la actualidad.

La espera vigilante podría ser el mejor plan de tratamiento para usted. La mayoría de los pacientes pueden seguir con su rutina y actividades normales durante este período. Usted recibirá tratamiento cuando lo necesite porque contará con la vigilancia estrecha del equipo de profesionales médicos.



¿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 farmacológica
- Posible acceso a más opciones de tratamiento
- Tiempo para buscar a un especialista y formar una relación con el equipo de profesionales médicos
- Posibles beneficios financieros por no tener que pagar los gastos del tratamiento

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE EL PERÍODO DE ESPERA VIGILANTE

Es normal sentirse asustado, preocupado o agobiado después de recibir un diagnóstico de cáncer. Podría estar ansioso por empezar el tratamiento de inmediato, o sentirse incómodo por el hecho de esperar. Sin embargo, recuerde que tal vez no necesite (ni siquiera le beneficie) empezar a recibir tratamiento de inmediato. No crea que el enfoque de espera vigilante es lo mismo que no hacer nada. Por medio de chequeos y pruebas médicas periódicos, los profesionales médicos vigilarán estrechamente su estado de salud para buscar signos de progresión de la enfermedad y poder empezar el tratamiento tan pronto como lo necesite.

Fíjese en los beneficios que le ofrece su plan de tratamiento. Trate de que el plan de espera vigilante no se le convierta en un período de “espera preocupante”. En el caso de algunos pacientes, la ansiedad aumenta a medida que se acercan las citas de chequeos médicos con su hematólogo-oncólogo. Con el tiempo, muchos pacientes que se someten a espera vigilante llegan a sentirse más

¹Fuente: Shadman M. (2023). Diagnosis and treatment of chronic lymphocytic leukemia: A Review. *JAMA*, 329(11), 918–932. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.1946>

cómodos con el proceso. Durante el período de espera vigilante, es probable que pueda seguir con su rutina y actividades normales. Algunos pacientes informan que sienten fatiga, mientras que otros no informan tener ningún síntoma.

¿QUÉ SUCEDE DURANTE EL PERÍODO DE ESPERA VIGILANTE?

Usted consultará con su hematólogo-oncólogo con regularidad para que pueda vigilar si su enfermedad permanece estable o empieza a progresar. El equipo de profesionales médicos realizará pruebas de sangre y exámenes físicos con el fin de decidir cuándo se debe empezar el tratamiento.

Su cooperación con este equipo es fundamental durante el período de espera vigilante. Si nota algún cambio entre las citas médicas, avíseles inmediatamente. Una comunicación abierta y continua ayudará a garantizar que usted reciba la mejor atención posible. Pregunte quién será el contacto principal dentro del equipo y cuál es el mejor medio para comunicarse con esa persona (por ejemplo, correo electrónico, teléfono o el portal del paciente).

¿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.

- Averigüe todo lo que pueda sobre la enfermedad que le diagnosticaron. Para obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para consultar las publicaciones de LLS sobre enfermedades y tratamientos.
- Busque a un hematólogo-oncólogo especializado en el diagnóstico que le corresponde y haga los trámites para que lo tome como paciente.
- No falte a ninguna cita ni prueba médica, aun si se siente bien.
- Siga acudiendo a su médico de atención primaria (PCP, en inglés) y haciéndose todas las pruebas de detección de cáncer y otras enfermedades según lo recomendado, incluso las que no estén relacionadas con el diagnóstico de cáncer de la sangre.
- Mantenga su cobertura de seguro médico siempre que sea posible.
- Mejore su salud con nutrición, ejercicio y otras prácticas buenas, tales como no fumar y reducir el consumo de alcohol. Si desea obtener más información, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Conductas saludables*.
- Hable de las vacunas con el equipo de profesionales médicos. Mantenga las vacunas al día con dosis de refuerzo contra la COVID-19 y la vacuna anual contra la gripe.
- Cuide su salud mental. Únase a un grupo de apoyo o comuníquese con otro paciente que se somete a la espera vigilante para que lo ayude a afrontar sus sentimientos y responda sus preguntas.

Si nota cualquier cambio en cuanto a su bienestar, recurra al equipo de profesionales médicos. No espere hasta acudir al chequeo médico habitual.

El equipo de profesionales médicos podría aconsejar que empiece a recibir tratamiento si usted tiene:

- Agrandamiento de ganglios linfáticos en el cuello, las axilas o la ingle
- Debilidad o sensación de cansancio
- Falta de aliento
- Sensación de saciedad por agrandamiento del bazo o del hígado
- Aumento relativamente rápido de la cantidad de linfocitos en la sangre
- Moretones o sangrados que se presentan con facilidad (a causa de una deficiencia de plaquetas)
- Anemia (deficiencia de glóbulos rojos) que empeora
- Infecciones o enfermedades frecuentes
- Huesos u otros órganos que se ven afectados por el cáncer
- Fiebre en ausencia de infección*
- Sudores nocturnos intensos*
- Pérdida de peso sin explicación*
- Deterioro del bienestar general

*Estos se conocen como "síntomas B" y requieren atención de seguimiento urgente.

Preguntas que conviene hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Es la espera vigilante el mejor plan de tratamiento en mi caso?
- ¿Cuál será el esquema para la vigilancia médica y qué pruebas incluirá?
- ¿Qué signos o síntomas indicarán que necesito empezar a recibir tratamiento?
- ¿Qué síntomas necesitan informarse de inmediato 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 conectarme con otros pacientes o encontrar un grupo de apoyo?

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de LLS son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología que pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y nuestros **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite www.LLS.org/especialistas