

El coronavirus (Covid-19) y el mieloma

Fecha: 20.03.2020

El COVID-19 (coronavirus) es una familia de virus, algunos de los cuales pueden causar síntomas similares a los de la gripe. La nueva cepa que está circulando, conocida como COVID-19, puede afectar a pulmones y vías respiratorias.

Aunque muchas personas sólo tendrán síntomas leves o moderados, los pacientes con mieloma deben ser especialmente precavidos durante este brote, ya que el mieloma y su tratamiento pueden debilitar la capacidad del sistema inmunológico para combatir la infección, haciendo a estos pacientes más susceptibles de contraer el coronavirus y experimentar complicaciones.

Esto es especialmente importante para pacientes que se encuentran en tratamiento activo (quimioterapia y/o inmunoterapia), pero el riesgo va más allá: las secuelas del tratamiento pueden continuar durante mucho tiempo tras el último ciclo de sesiones, los efectos inmunosupresores del tratamiento pueden ser a largo plazo.

Es una crisis sanitaria sin precedentes. Durante este periodo, es fundamental no entrar en pánico y seguir los consejos del gobierno, los profesionales sanitarios (hematólogo o médico especialista en mieloma), los proveedores de asistencia sanitaria (ministerio de salud/hospital) y los expertos en salud (Organización Mundial de la Salud, Centro Europeo para el Control y Prevención de Enfermedades, etc.).

Myeloma Patients Europe (MPE) está trabajando actualmente con diversos expertos para elaborar un documento de ayuda para los pacientes de mieloma y amiloidosis AL. Si tienes alguna pregunta, por favor, contacta con nosotros en el siguiente correo electrónico a info@mpeurope.org

Entre tanto, MPE ha recopilado los siguientes consejos.

Respetar el distanciamiento social

Siempre que sea posible, limita las salidas de casa y reduce el contacto social. Haz lo posible para trabajar desde casa. Recuerda que hay muchas opciones para ponerse en contacto con amigos, familiares, compañeros o clientes: teléfono, correo electrónico, redes sociales, videoconferencia... En los espacios públicos, mantén una distancia de, al menos, uno o dos metros entre usted y los demás, en particular si alguien está tosiendo o estornudando. Evita ir a reuniones o eventos públicos, viajar en autobús, tren, metro y avión.

Lávate las manos con más frecuencia de lo normal

Lávate las manos con más frecuencia, con jabón o con un desinfectante a base de alcohol, durante al menos veinte segundos. Esto debería eliminar los virus que puedan quedar en las manos. Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con un jabón o un limpiador a base de alcohol.

Mantén una buena higiene respiratoria

Asegúrate de que tanto tú como la gente que le rodea, sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Luego desecha el pañuelo usado inmediatamente.

Las mascarillas retienen gotitas de la nariz y la boca que podrían propagar el virus; sin embargo, hay pocas pruebas que demuestren su eficacia para evitar que las personas se contagien o transmitan el virus, especialmente en el caso de los pacientes de cáncer. Aunque utilices una mascarilla, no confíes en ella como única medida preventiva y utilízala en combinación con otras medidas preventivas descritas en este documento. Combina el uso de la mascarilla con una limpieza frecuente de las manos con un desinfectante a base de alcohol o agua y jabón. Infórmate bien acerca de cómo utilizar la mascarilla y cómo deshacerse de ella adecuadamente.

Debido a la limitación de los estudios científicos, por favor, busque el consejo de un profesional de la salud antes de usar una mascarilla. Consulte aquí la información publicada por la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca

Una vez en contacto con el virus, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y hacerle enfermar.

Mantente sano

Sigue una rutina de salud habitual para mantenerte en forma y bien. Intenta dormir 6, 7 u 8 horas por noche. Haz ejercicio, ya sea en casa o en un espacio abierto, siempre que esté permitido dentro de las medidas contempladas para contener el virus. Una caminata o una carrera al aire libre es una buena manera de mantenerse sano. Come bien y presta atención a tu alimentación: mantén una dieta equilibrada, con muchas frutas y verduras. Si es posible, solicita el servicio de entrega a domicilio de tu supermercado local, para evitar salir a la calle, o pide ayuda a familiares y amigos.

Mantente informado

Mantente informado sobre los últimos avances en materia de coronavirus. Sigue los consejos de su proveedor de atención médica, profesional de la salud, y autoridades sanitarias nacionales y locales, sobre cómo protegerse del coronavirus. Si tienes alguna duda, ponte en contacto con tu médico de atención primaria o con tu equipo de hematología. Intenta ponerte en contacto con ellos por teléfono o correo electrónico antes de ir al hospital.

En caso de desarrollar síntomas

Los principales síntomas del coronavirus incluyen problemas respiratorios, fiebre alta, tos, falta de aliento y dificultades respiratorias. En los casos más graves, los síntomas pueden incluir neumonía, síndrome respiratorio agudo e insuficiencia renal.

Si experimentas estos síntomas, es importante que te quede en casa y busque consejo médico rápidamente, pero no acudas al hospital a menos que así te lo indiquen (por ejemplo, un médico, tu hematólogo, un proveedor de servicios de salud, etc.). Asegúrate de que la otra persona es consciente de que eres paciente con mieloma o amiloidosis AL. Siga sus instrucciones y consejos.

Si eres paciente de mieloma y está recibiendo tratamiento en la actualidad, es importante que te asegures de continuar tu tratamiento como se te ha indicado, a menos que un hematólogo te indique lo contrario.



Si experimentas síntomas graves y necesita atención médica urgente, llama a un proveedor de atención médica o a la línea de ayuda de emergencia inmediatamente. Ponte también en contacto con tu hematólogo para hacérselo saber.