

DEFINIENDO LA SUPERVIVENCIA

- La enfermedad de cada persona puede ser diferente, pero la supervivencia general mediana es superior a 20 años para el linfoma folicular. Así, muchos pacientes viven con esta enfermedad como si fuera crónica, según la Dra. Maddocks. Esta es una enfermedad con la que muchas personas viven durante muchos años.
- La Dra. Maddocks dice: "Alguien con cáncer se define como un sobreviviente desde el momento en que es diagnosticado y en adelante", ¡así que ánimo!
- Si tienes miedo o ansiedad sobre tu supervivencia, reconoce esos sentimientos y establece tus hitos de citas de seguimiento o busca una clínica de supervivencia o oncología psicosocial.

Pregunta:Cuál es la diferencia entre el linfoma folicular en recaída y el linfoma folicular refractario?

Respuesta del Dr. Maddocks: "Cuando pensamos en la enfermedad en recaída, pensamos en un paciente que ha recibido tratamiento, ha tenido una respuesta a ese tratamiento, esa respuesta ha durado un tiempo y luego su enfermedad ocurre. Cuando pensamos en refractario, lo consideramos más como pacientes que han recibido un tratamiento y no han respondido."

Pregunta: "Estoy recibiendo tratamiento cada ocho semanas y planeo viajar a Europa en avión y crucero. Me gustaría saber cómo viajar de la manera más segura posible. ¿Es recomendable recibir ciertas vacunas para viajar, como la fiebre amarilla?"

Respuesta del Dr. Maddocks: "Considera consultar las pautas del CDC para recomendaciones sobre qué vacunas se deben recibir en la zona a la que viajas, así como la época del año en la que viajarás. Pide a tu médico que trabaje con tu farmacia para decidir qué vacunas se recomiendan, ya que puede depender del paciente y de los tratamientos que ha recibido o está recibiendo. Por lo general, evitamos las vacunas de virus vivos en nuestros pacientes."

Pregunta:Cuál es la probabilidad estadística de recurrencia o transformación del linfoma folicular después de 10 años de remisión? ¿Tienes alguna recomendación de estilo de vida para prevenir la recurrencia?

Respuesta del Dr. Maddocks: "Desafortunadamente, no hay nada que puedas hacer para prevenir que tu linfoma vuelva. Los estudios han demostrado que entre el 10 y el 15 por ciento de los pacientes diagnosticados con linfoma folicular experimentarán una transformación en su vida. Hay un riesgo del 1 al 2 por ciento por año de que un paciente experimente transformación."

MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO DEL LINFOMA FOLICULAR

- Los efectos secundarios o toxicidades de los anticuerpos bispecíficos y las terapias con células T CAR incluyen la liberación de citoquinas (CRS) o toxicidades neurológicas asociadas a células efectoras inmunitarias (ICANS).
 - Estos efectos secundarios o toxicidades pueden incluir fiebre, un nivel de oxígeno más bajo o una caída en la presión arterial
 - Para manejar los efectos secundarios o toxicidades, los pacientes pueden ser ingresados al hospital para un período de observación, recibir acetaminofén (Tylenol), antibióticos, líquidos, oxígeno, esteroides como dexametasona (Decadron) o bloqueadores de citoquinas como tocilizumab (Actemra).
- Como una forma de prevenir y disminuir la gravedad de la liberación de citoquinas, se administra una dosis más baja del anticuerpo bispecífico inicialmente, con un aumento de la dosis cada semana hasta alcanzar la dosis máxima.

ENFRENTANDO EL LINFOMA FOLICULAR EN RECAÍDA O REFRACTARIO

- Al enfrentar una recaída, pregúntale a tu médico qué síntomas debes vigilar y mantén una línea de comunicación abierta con tu equipo de atención médica.
 - Esto es útil si estás experimentando nuevos síntomas, para que sepas cuáles podrían atribuirse al linfoma folicular y puedas comunicarte con tu médico para que te evalúe.
 - Al informar nuevos síntomas de manera oportuna, es más probable que se manejen de manera efectiva.
- Sigue haciendo un seguimiento continuo con tu médico. Anota todas tus preguntas e inquietudes en papel para ayudarte a sacarlas de tu mente y tenerlas registradas.
- Habla con tu equipo de atención médica sobre las opciones de tratamiento disponibles, incluidas las pruebas clínicas.
- Obtén apoyo emocional a través de asesoramiento profesional o de un grupo de apoyo.
 - Puede ser útil escuchar a otros que están pasando por situaciones similares y las estrategias de afrontamiento que han utilizado, pero recuerda que el viaje de cada uno es un poco diferente. No te sientas ansioso si escuchas una historia negativa.
- Apóyate en tu red de apoyo de familiares y amigos. Hazles saber cómo pueden ayudarte, ya sea a través de asistencia práctica o apoyo emocional.
- Mantente físicamente saludable. Lleva una dieta equilibrada, haz ejercicio regularmente y descansa lo suficiente. Esto puede ayudar a mejorar tu bienestar general y tus niveles de energía.
- Asegúrate de ver regularmente a tu médico de atención primaria para el mantenimiento de la salud de rutina, incluyendo el manejo de tu presión arterial, glucosa y otras pruebas de detección de cáncer de rutina.
- Maneja tu estrés a través de la meditación, el yoga y ejercicios de respiración profunda.
- Mantente informado educándote sobre el linfoma folicular y las opciones de tratamiento. Fuentes confiables como la Lymphoma Research Foundation y otras organizaciones contra el cáncer pueden proporcionar información valiosa.