

Q. ¿Cómo puedo reducir el riesgo de exposición al coronavirus?

A. La recomendación número uno es permanecer en casa y evitar contactos fuera de la misma. Compórtese como si tuviera el virus o lo tuvieran las personas con las que se encuentre. No tenemos todavía mucha información sobre esta enfermedad.

- Revise cuidadosamente los contactos con familiares y amigos y asegúrese que ninguno ha tenido contacto con otras personas que hayan podido estar expuestos a la infección.
- Si tuviera que salir por algún motivo urgente, siga todas las reglas referentes a los contactos sociales: permanezca al menos a 1 metro de distancia; vigile que las superficies a su alrededor estén limpias y lávese frecuentemente las manos.
- Evite ir al supermercado y haga pedidos a domicilio si es posible, limpiando bien los productos que le entreguen.
- Si tuviera preocupación por un posible contacto dentro de su grupo o familia, póngalo en conocimiento para que le realicen el test de detección del virus. Esto es por el bien de todos.
- Sea consciente que los datos que disponemos sugieren que pacientes en fases precoces de la enfermedad PUEDEN transmitir la infección. Sea, por tanto, extremadamente cuidadoso ante la mínima sospecha de infección.
- Haga hincapié a los más jóvenes y miembros sanos de su familia que NO PUEDEN infectarse porque representan una fuente de contagio muy importante para los miembros más vulnerables.

Q. ¿Debo continuar con mi tratamiento para el Mieloma?

A. Esta es una pregunta muy importante. La mayoría de los esquemas de tratamiento para el Mieloma reducen nuestro sistema inmunitario y por lo tanto aumenta el potencial riesgo de infección. Los puntos a tener en cuenta son:

- El tratamiento del Mieloma es importante para controlar su enfermedad y evitar potenciales recaídas.
- Debe comentar con su doctor el balance entre el riesgo de infectarse frente a parar el tratamiento, así como las potenciales consecuencias en ambas situaciones.
- En general, el beneficio de continuar recibiendo tratamiento supera, en el momento actual, a los riesgos de pararlo.

Q. Debo realizarme el trasplante autólogo de progenitores hematopoyéticos ahora?

A. No es el mejor momento para su realización.

- Aunque en el año 2020 el trasplante autólogo es un procedimiento muy seguro, hay dos o tres semanas en las que tiene las defensas muy bajas con un riesgo elevado de infección. Ahora mismo, es más apropiado no correr este riesgo y por eso, se le puede recomendar retrasar el trasplante autólogo. Tiene que entender que, si los hospitales de día y las unidades de hospitalización están saturados por pacientes con infección por el Covid-19 (que es lo que puede ocurrir muy pronto), los pacientes sometidos a trasplante autólogo pueden no recibir el cuidado óptimo.
- Sin embargo, esta es una decisión importante que debe comentar con su médico y revisar cuidadosamente el estado de la enfermedad, el tratamiento que está recibiendo y las opciones para el futuro.

Q. ¿Dejaré de tener acceso a los fármacos que necesito para el tratamiento del Mieloma?

A. Lo más probable es que no. Las cadenas de fabricación han continuado produciendo fármacos y las farmacias hospitalarias y extrahospitalarias tienen acceso a ellos. Sin embargo, si pudiera ser útil que tuviera una reserva, sin ser excesiva, de los fármacos que usted toma por si hubiera algún problema de abastecimiento en el futuro. Existen algunos problemas para disponer de principios activos que vienen de China pero que podrían ser producidos en India. Es importante estar pendiente de lo que pueda suceder.

- Si está incluido en un ensayo clínico, podría ser interrumpido debido a la situación de pandemia. Sin embargo, las autoridades sanitarias (I have not translated FDA because this should be applicable to all authorities) han anunciado que podrían permitir exenciones para evitar que los pacientes tengan que viajar a los centros.

Q. ¿Cómo debo contactar con mi doctor?

A. El contacto con su médico debe ser no presencial, usando el teléfono, correo electrónico, o telemedicina, lo que significa básicamente utilizar plataformas como Skype o Face Time. Estas estrategias eliminan el riesgo de infectarse en la consulta o en el hospital.

Q. ¿Puedo tener la infección por Covid-19 sin fiebre?

A. Si. Tenga en cuenta:

- 10% o más de los pacientes no tienen fiebre.
- Los tratamientos para el Mieloma, como los esteroides (dexametasona y prednisona), así como algunas de las nuevas estrategias de

inmunoterapia, pueden eliminar la fiebre incluso cuando hay una infección. Por tanto, tenga cuidado y preste atención a otros síntomas, como la tos o el cansancio.

- En las fases precoces de la infección, no hay fiebre. Por lo tanto, si tiene dudas acerca de un posible contagio, lo razonable es realizarse el test y ampliarlo a los miembros de la familia si es posible para asegurar que todos están libres.
- Algunos pacientes han reportado diarrea o síntomas gastrointestinales al inicio de la infección.

Q. ¿Puedo recibir paquetes en mi casa?

A. Un estudio reciente ha evaluado el tiempo que el coronavirus puede permanecer vivo y potencialmente con capacidad de infectar en la superficie de distintos materiales. De media, puede estar algunas horas o más, dependiendo del material:

- Cartón (y cobre): 4 a 8 horas
- Plástico y acero inoxidable: hasta 72 horas
- Esto significa que el virus no puede sobrevivir en condiciones adversas en viajes de avión de larga distancia (de China, por ejemplo) o en un camión que cruce el país. Pero sí puede sobrevivir en una bandeja de entrega en tiendas,...
- El problema más importante es la entrega de los paquetes. Aquí le indicamos algunas sugerencias:
- Los paquetes deben ser dejados en la puerta o entrada del domicilio, pero nunca en su interior.
- Si es posible, NO tenga contacto con la persona que entrega el paquete. Solicite los recibos via electronica, si es possible. Pero no toque pantallas de ordenadores o iPad de las personas que entregan el paquete. Esto es un aspecto clave del aislamiento social.
- Limpie los paquetes con toallitas desinfectantes antes de introducirlos en casa. Si es posible, utilice guantes. Minimice el contacto con sus prendas exteriores y procure que cuando se las quite, sean colocados en sitios separados.
- Abra el paquete y tire inmediatamente los envoltorios utilizando guantes.
- Lávese adecuadamente las manos antes de proceder a manipular el paquete.

Q. ¿Cómo puedo implementar el aislamiento social cuando voy la tienda de comestibles?

A. El mismo estudio que evaluó la presencia del coronavirus en las

superficies evaluó cuanto tiempo podía permanecer el virus en el aire. Si alguien tose o estornuda, las gotitas de virus pueden persistir en el aire por hasta 3 horas. Tenga cuidado porque las gotitas de virus pueden permanecer en las prendas de vestir.

- Si es posible, acuda a la tienda de comestibles a primera hora de apertura para minimizar el riesgo de exposición a gotitas de otras personas en el aire o en las superficies. Algunas superficies comerciales reservan horarios especiales para personas mayores de 65 años o de alto riesgo para intentar potenciar el aislamiento social. Mantenga la mayor distancia posible con la gente.
- Si es posible, utilice guantes sobre todo en cualquier actividad que considere de riesgo.
- Evite contacto directo con empleados de tiendas porque, desafortunadamente, están ampliamente expuestos.
- Utilice sus propias bolsas para los comestibles.
- Siga las normas antes indicadas cuando llegue a casa, lavándose las manos cuidadosamente inmediatamente tras llegar y antes de realizar cualquier otra actividad. Sugerimos que limpie cada producto antes de colocarlo en la despensa, frigorífico o congelador.
- Un artículo de utilidad resume quiénes y qué ocupaciones tienen el riesgo más alto de infección y potencialmente de transmitírselo a usted. La lista más larga incluye a los profesionales de la salud - enfermeras, médicos, dentistas, higienistas dentales, y personal de farmacias, así como otras profesiones que conllevan un contacto cercano con la gente- maestros, barberos, trabajadores de tiendas, camareros, cajeros y muchos otros que se presentan en este artículo.
- Un aspecto clave es que es muy difícil evitar la potencial exposición si usted sale fuera y está entre el público.

Q. ¿Qué pasa con otras actividades como visitar a mis nietos o dar un paseo?

A. Ahora NO es el momento de visitar ni recibir la visita de sus nietos. El riesgo de exposición es muy alto. Lo mejor es utilizar cualquier plataforma virtual para comunicarse con ellos como Skype o Facetime para que todos se mantengan seguros, que es la prioridad ahora. Dar un paseo es algo muy saludable y es importante. Todos los expertos están de acuerdo. Pero tiene que estar seguro del aislamiento social.

Q. ¿Cómo puedo aumentar mi resiliencia y disminuir el estrés durante estos periodos tan difíciles?

A. Preste atención a las medidas que le indicamos a continuación y

que pueden ayudar a mantenerse lo más seguro posible en estos momentos de dificultad.

- Aproveche su fuerza interior para mantener un equilibrio emocional. Esto puede ayudar a reducir el estrés. Aquí puede encontrar un soporte excelente para la salud mental. [Here is a good resource for mental health support.](#)
- Me inspiraron las imágenes compartidas por personas que viven con Mieloma en el “Muro de la Resiliencia” de la IMF. ¿Qué ayuda a fortalecerlos? Nada médico. En su lugar, ellos se centran simplemente en disfrutar la vida cada día: familia y amigos, cocinar, bailar, correr, navegar, montar en bici y simplemente relajación
- Mientras que es crucial para los pacientes con Mieloma que cumplan el aislamiento social durante este tiempo, no quiere decir que no pueda mantener las relaciones sociales. Skype, Face time, correos electrónicos, llamadas de teléfono... todo puede ayudar a no sentirnos solos.
- Respirar profundo y hacer meditación puede ayudar a tranquilizar y a reducir la ansiedad. Después de muchas décadas tratando a pacientes con Mieloma, muchos de ellos considerados además como buenos amigos, se que son muy valientes y resilientes. Por favor, cuídese y mantente seguro. La IMF está aquí contigo. Juntos vamos a superar esto.