

# RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE LLC: UN NUEVO CAMINO, NUEVAS PERSPECTIVAS

Entender la enfermedad es el primer paso para afrontarla con confianza

## ENTENDIENDO LA LLC

Conocer qué es la leucemia linfocítica crónica ayuda a afrontar la situación con más seguridad y a tomar decisiones informadas.



La LLC es la leucemia crónica más frecuente en Europa<sup>1,2</sup>.



**5/100.000** personas se ven afectadas cada año<sup>3</sup>.



La edad media al diagnóstico es de **70 años**<sup>4</sup>.

La LLC suele avanzar de forma lenta y, en muchos casos, se descubre por casualidad en una analítica rutinaria<sup>1,3</sup>. Al contrario que las leucemias agudas, no todos los pacientes requieren tratarse de inmediato. Un grupo de pacientes podrá iniciar un período de vigilancia activa o watch and wait<sup>4</sup>.

Durante este tiempo, el hematólogo revisa periódicamente la analítica y la evolución de la enfermedad.

## CUIDANDO EL CUERPO Y LA MENTE

Adoptar rutinas que fortalezcan cuerpo y mente puede marcar la diferencia en la calidad de vida.

Algunos trucos que te pueden ayudar:



Dormir suficiente mejora el sistema inmunitario.



Técnicas de relajación como la meditación o la respiración consciente son aliadas contra la ansiedad.



Una alimentación equilibrada y rica en frutas, verduras y proteínas de calidad fortalece el organismo y ayuda a prevenir complicaciones.



**La actividad física moderada puede mejorar la calidad de vida en pacientes oncohematológicos<sup>7</sup>.**

El periodo de vigilancia activa o watch and wait es una oportunidad para afrontar un posible tratamiento en las mejores condiciones.



## CLAVES PARA AFRONTAR EL DIAGNÓSTICO

- 01** **Infórmate con fuentes fiables:** médicos, Grupo Español de Leucemia Linfocítica Crónica (GELLC), asociaciones de pacientes.
- 02** **Pregunta siempre lo que necesites:** tu hematólogo es tu mejor aliado.
- 03** **Apóyate en tu entorno:** no estás solo en este camino.
- 04** **Confía en el futuro:** gracias a la innovación, la supervivencia a 5 años ha pasado del 59% en 2005 al 85% en la actualidad<sup>8</sup>.

## CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES

Es habitual sentir miedo, incertidumbre o incluso enfado tras conocer el diagnóstico.

Hasta un **40%** de los pacientes con cáncer presentan síntomas de ansiedad o depresión<sup>5</sup>.



**¿QUÉ PUEDO HACER?**

Hablar con un psicooncólogo, participar en grupos de apoyo y/o contactar con una asociación de pacientes. En España existen asociaciones que pueden acompañarte, como **AEAL o ASPA-LLC**, que ofrecen recursos, orientación y espacios de encuentro.

También es recomendable **preparar las consultas con antelación** y plantear al hematólogo todas las dudas desde una posición proactiva.

**Compartir experiencias y sentirse acompañado por el entorno cercano permite aliviar la carga emocional.**



## LA FUERZA DE CAMINAR ACOMPAÑADO

La LLC no afecta solo al paciente: familiares y cuidadores también viven el impacto del diagnóstico.



El acompañamiento familiar mejora la **adherencia al tratamiento** y la calidad de vida<sup>6</sup>.



Compartir información en casa ayuda a reducir miedos y falsas creencias.



Los cuidadores también necesitan espacios de descanso y autocuidado.

**LA LLC FORMA PARTE DE TU VIDA, PERO NO TE DEFINE.** CON INFORMACIÓN, APOYO Y CONFIANZA, ES POSIBLE MIRAR AL FUTURO CON ESPERANZA

<sup>1</sup>Mattsson M et al. Increasing prevalence of chronic lymphocytic leukemia with an estimated future rise: A nationwide population-based study. *American Journal of Hematology* 2020; 95 (2): 36-8. <https://doi.org/10.1002/ajh.25681> <sup>2</sup>Siegel RL et al. Cancer statistics, 2017. *CA Cancer J Clin*. 2017; 67:7-30. <https://doi.org/10.3322/caac.21387> <sup>3</sup>National Cancer Institute. SEER Stat Fact Sheets: Chronic Lymphocytic Leukemia. Disponible en: <http://seer.cancer.gov/statfacts/html/clk1.html> <sup>4</sup>Briones J. Medicina de Precisión en leucemia Linfocítica Crónica: análisis de coste-efectividad de nuevas combinaciones dirigidas. *Farm Hosp*. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-634320200300001&script=sci\\_arttext&lng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-634320200300001&script=sci_arttext&lng=es) <sup>5</sup>Mitchell AJ, Chan M, Bhatti H, Halton M, Grassi L, Johansen C, Meader N. Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative-care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncol*. 2011;12(2):160-174. <sup>6</sup>Northouse L, Katapodi M, Song L, Zhang L, Mood D. Interventions with family caregivers of cancer patients: meta-analysis of randomized trials. *CA Cancer J Clin*. 2010;60(5):317-339. <sup>7</sup>Courneya KS, Friedenreich CM. Physical activity and cancer control. *Semin Oncol Nurs*. 2007;23(4):242-252. <sup>8</sup>SEHH. Informe avances en los cánceres hematológicos. Disponible en: <https://www.sehh.es/images/stories/recursos/2020/01/publicaciones/docs/online/mobile/index.html#p=4>