

ACTUALIZACIÓN DE COVID-19: Cómo mantenerse seguro en un momento de incertidumbre

3 de Septiembre, 2020

Como avanza la pandemia de COVID-19, es cada vez más difícil simplemente quedarse en casa para mantenerse a salvo. Con la reapertura de algunas escuelas y las interacciones con personas y en lugares fuera de su propia burbuja de seguridad que se vuelven casi inevitables, ¿qué tipo de pautas deben seguir los pacientes con mieloma cuando necesitan aventurarse fuera de casa?

Un viaje en coche personal

En primer lugar, hay que reconocer que todas las aventuras en la comunidad conllevan algún riesgo de exposición e infección por COVID-19. El objetivo es mantener los riesgos lo más bajos posible. Un artículo reciente del New York Times ofrecía muchos consejos útiles para realizar un viaje seguro en automóvil.

- **Poner gasolina en el auto**

Definitivamente usa una máscara, ya que otros pueden estar cerca. Usa desinfectante para manos antes y después de repostar. Aunque el riesgo de transmisión de los llamados fómites o superficies que toca es relativamente bajo, es bueno tener mucho cuidado. Todo esto es muy similar a las precauciones que se toman cuando se va al supermercado.

- **Elegir momentos tranquilos para las actividades**

La fuente clave de la infección por COVID-19 se transmite en el aire a partir de personas infectadas que pueden ser sintomáticas o no. Todas las actividades al aire libre son mucho más seguras que las actividades en el interior debido a la ventilación. Una descripción reciente del evento de un súper esparcidor de COVID-19 durante un viaje en autobús ilustra el peligro de una exposición prolongada cuando la ventilación es deficiente. Pero incluso un patio exterior concurrido puede presentar mayores riesgos. La recogida o entrega de alimentos es una excelente opción para reducir el

número de contactos. Las “cocinas fantasma” están surgiendo en todas partes y brindan comida excelente y de alta calidad.

- **Pasar la noche en un hotel.**

Esto se puede considerar si se toman precauciones rigurosas. La pregunta clave es: "¿Cuánto tiempo ha estado desocupada la habitación?" Si la respuesta es tres días, entonces la habitación debería estar libre de COVID-19. Es importante registrarse y salir en momentos tranquilos, si es posible. Evite los restaurantes y bares interiores, así como todos los espacios confinados.

Por lo tanto, se puede realizar un viaje, ¡pero planificar y pensar con anticipación es esencial!

Entendiendo su sistema inmunológico

- **Interferón**

Un artículo reciente de Washington Post destaca cómo la infección por COVID-19 secuestra el sistema inmunológico del cuerpo. El virus COVID-19 detiene la producción de interferón (interferón tipo 1, una proteína natural), que normalmente combate el virus. Esto significa que el virus se sigue acumulando y activando otras partes del sistema inmunológico, en algunos casos sobreestimulando seriamente y provocando una inflamación dañina en, por ejemplo, los pulmones. Varios grupos de investigación ahora están considerando el tratamiento con interferón para romper este ciclo peligroso y controlar la replicación del virus. Al igual que con tantas cosas, el tiempo lo es todo, y el mejor impacto probablemente se producirá al principio de la infección. Así que estad atentos. Promete haber datos interesantes que llegarán relativamente pronto para ilustrar el nivel de beneficio que se puede lograr.

- **Tratamientos de COVID-19 y mieloma**

Para los pacientes con mieloma, ha sido sorprendente observar que muchos tratamientos del mieloma, en lugar de reducir la inmunidad contra COVID-19, podrían ser útiles para eliminar el virus. Un nuevo análisis en JAMA muestra que el tratamiento con dexametasona de hecho mejora los resultados con COVID-19. El tratamiento con interferón, mencionado anteriormente, también se utilizó como tratamiento para el mieloma durante varios años. Cuando las opciones para la terapia del mieloma eran muy

limitadas, tuve varios pacientes que permanecieron en remisión durante varios años con tratamiento con interferón. Esto funcionó mejor en pacientes con mieloma IgA. Selinexor, recientemente aprobado para mieloma recidivante / refractario, también tiene propiedades antivirales, al igual que los IMiD y los inhibidores del proteasoma, en diversos grados. Todos estos hallazgos dan crédito a la noción de que los virus quizás puedan desencadenar el mieloma.

Anticuerpos COVID-19

- **Anticuerpos en desarrollo natural**

Una parte importante de la respuesta del cuerpo al COVID-19 es la producción de anticuerpos, los llamados anticuerpos neutralizantes, que pueden destruir el virus. En la NEJM se publicó un estudio detallado reciente sobre el desarrollo natural de anticuerpos COVID-19. Este estudio de la instalación de genética deCODE en Islandia (el hogar del proyecto iStopMM Black Swan apoyado por el FMI) fue bastante tranquilizador porque reveló que los anticuerpos antivirales duraron al menos cuatro meses en personas que se recuperaban de la infección por COVID-19. Es de interés que aproximadamente el 56% de las pruebas de anticuerpos positivas ocurrieron en aquellos con infección conocida por COVID-19, sin embargo, las otras eran desconocidas y no se habían probado directamente.

- **La inmunidad de grupo**

Hay muchos aspectos interesantes e importantes de este estudio. Se estimó que el 0,9% de los islandeses estaban infectados por COVID-19 y el riesgo de muerte por infección era del 0,3%, ambos muy bajos (en comparación con otros países). Esto significa que los islandeses corren el riesgo de sufrir una segunda ola de infecciones. Sin embargo, la baja tasa de infección es mucho más preferible a la inmunidad colectiva. La inmunidad colectiva se logra cuando una gran parte de la población es inmune a una enfermedad específica al infectarse. Sí, con la inmunidad colectiva, las infecciones adicionales serán menores en el futuro. Pero el número de infecciones y muertes es extraordinariamente alto e inaceptable. Por esta razón, la mayoría de los expertos consideran que cualquier impulso a favor de la inmunidad colectiva es verdaderamente poco ético. Además, la aparición de segundas infecciones por COVID-19 sugiere que persiste el riesgo de infecciones en curso.

- **Plasma convaleciente**

El plasma de convalecencia se ha utilizado como una forma de administrar anticuerpos de personas previamente infectadas a quienes luchan por combatir la enfermedad. Los problemas con este enfoque incluyen los niveles frecuentemente bajos y bastante variables de anticuerpos en el plasma de pacientes que se han recuperado de COVID-19. Los resultados de los estudios hasta ahora se publicaron recientemente. Aunque la FDA otorgó la aprobación de emergencia para el uso de plasma convaleciente, un análisis de seguimiento de los NIH concluyó de manera bastante decisiva que no existe suficiente información positiva para recomendar el uso de plasma convaleciente como tratamiento. Solo hubo una diferencia del 3% en los resultados y se recomendaron encarecidamente más estudios.

Perspectiva actual sobre mantenerse seguro

Aunque cada día aprendemos más sobre COVID-19, cómo mantenerse a salvo y cómo manejar o prevenir la infección, los pacientes con mieloma deben ser cuidadosos y cautelosos para evitar la exposición y la infección. El uso de máscaras es un pilar de la prevención. La telemedicina (o correos electrónicos y llamadas telefónicas) sigue siendo muy importante para reducir el número de expediciones a la comunidad, especialmente si la tasa de infección es superior al 5%.

Este es el porcentaje que se utiliza como límite seguro para la reapertura de escuelas. Recuerde siempre que quienes no presentan síntomas, incluidos los niños, pueden estar infectados y contagiar. Además, la mayoría de las nuevas infecciones ocurren dentro de los hogares de las familias (y amigos). Si un familiar o amigo está en la comunidad, esto puede ser la fuente de infección para todo el grupo.

En lo que respecta a una posible vacuna, hay un tremendo revuelo en los medios en este momento. El punto clave es que definitivamente tomará algo de tiempo, quizás meses, para saber si una vacuna es segura y efectiva, particularmente para los pacientes con mieloma. Piense en ello como algo que ayudará en 2021, pero no como algo en lo que confiar antes de eso.

Mantenerse sano, así como seguro

Recuerda también seguir conectándote socialmente, aunque sea de forma virtual. La IMF ahora está ayudando a más de 90 grupos de apoyo para el

mieloma a conectarse a través de las reuniones de grupo de VirtualSupport, con oradores invitados y otros elementos del programa según sea necesario. Comuníquese con el FMI para obtener la ayuda que necesites, incluso si se trata de encontrar una pantalla de película ampliable para ver una película en el patio trasero u organizar una barbacoa virtual o una clase de cocina conjunta o una celebración con amigos antes de que termine el verano.

¡Por favor mantente a salvo!