

Verdad y consecuencias en tiempos de racismo y COVID-19

11 de Junio, 2020

Esta semana nos enfrentamos a dos problemas. El racismo que ha dañado a las personas negras físicamente, económicamente y espiritualmente durante generaciones ha provocado protestas masivas en ciudades y pueblos de todo el mundo. Las poderosas voces del pueblo exigen que las instituciones actúen ahora para eliminar las prácticas racistas. Mientras tanto, la pandemia de COVID-19 continúa extendiéndose, especialmente bajo algunas de las mismas condiciones de hacinamiento que ocurren durante las protestas.

Entonces, existe la verdad sobre el daño causado por el racismo no abordado, pero también las consecuencias de participar en reuniones a gran escala en protesta por el racismo, a saber, el riesgo de exposición al COVID-19.

La verdad

Hay racismo sistémico en todo Estados Unidos y en todo el mundo. Tras la muerte de George Floyd a manos de la policía, el movimiento Black Lives Matter ha desencadenado la indignación global colectiva. A pesar de la retórica inquietante, las mentiras y los mensajes distópicos de Washington, el cambio parece estar ocurriendo a nivel estatal, municipal y local en Estados Unidos y en el extranjero. Existe la esperanza de que la vigilancia policial fuertemente militarizada actual cambie a preocupaciones de seguridad pública, y las profundas disparidades de salud subyacentes experimentadas por las personas negras en todo el mundo comenzarán a abordarse. Una huelga del 10 de junio por parte de académicos y organizaciones científicas de todo el mundo llamó la atención sobre la necesidad de actuar sobre las desigualdades sistémicas en la ciencia.

La pandemia de COVID-19 ha dejado al descubierto cómo la discriminación impulsa las disparidades de salud entre los negros. Un editorial reciente del New York Times pregunta y responde a la pregunta "¿Quién es más probable

que muera por el coronavirus?" Los principales factores de riesgo son más frecuentes en las personas de raza negra, incluida la hipertensión, la diabetes, la obesidad y las enfermedades crónicas pulmonares y renales. Simplemente no hay dudas sobre las desigualdades raciales.

La consecuencia

Las protestas masivas aumentan los riesgos de que COVID-19 se propague violentamente en la comunidad. Los manifestantes son claramente conscientes y no están disuadidos. No se puede perder la oportunidad de un cambio significativo. Pero las consecuencias deben abordarse utilizando enfoques basados en la ciencia de manera práctica y gradual.

La ciencia nos dice que una gran cantidad de personas no expuestas aún corren el riesgo de una nueva infección por COVID-19. Los datos de la región china de Wuhan (el epicentro original de la pandemia) indican que solo el 3% de las personas en esa comunidad tienen niveles de anticuerpos que indican que se ha producido una infección. Esto significa que el 97% restante aún no se ha infectado y está en riesgo de infectarse activamente y transmitir la infección a otros, como aquellos con un riesgo más alto.

Un gran estudio nuevo indica que los cierres pueden haber evitado que hasta 60 millones de personas desarrollen COVID-19. Si bien es tremendo para aplanar la curva, esto también significa que muchas personas ahora corren el riesgo de contraer una nueva infección y pueden contribuir a la nueva propagación de la comunidad.

La realidad es que COVID-19 estará muy extendido en nuestras comunidades por algún tiempo. Pero no podemos vivir como ermitaños en el futuro previsible. Entonces, ¿cuáles son los pasos prácticos que puede tomar el 97% de las personas que aún no están infectadas para equilibrar los riesgos de aventurarse en la comunidad?

Recomendaciones basadas en la ciencia para los próximos pasos.

En una encuesta reciente, 511 expertos en epidemiología y enfermedades infecciosas respondieron una serie de preguntas sobre los riesgos de exposición a COVID-19 planteados por diversas actividades. Las respuestas son bastante reveladoras:

- Actividades arriesgadas

- La mayoría de los encuestados estuvo de acuerdo en que asistir a grandes eventos deportivos, conciertos y obras de teatro, y similares, será lo más peligroso durante un año o más.
- Asistir a bodas y funerales, y apretones de manos o abrazos de rutina están todos en esta misma categoría de riesgo.
- Trabajar en un espacio de oficina interior compartido todavía se considera indeseable. Visitar centros comerciales o gimnasios son actividades adicionales que este grupo no respalda.
- Viajar en avión todavía se ve con mucho escepticismo, aunque con precauciones estrictas (incluidas las máscaras), lo más probable es que sea mucho más seguro que ir a un estadio cubierto para un evento deportivo.
- Actividades más seguras
 - Socializar al aire libre (por ejemplo, cenar en el jardín) con un pequeño número de familiares o amigos conocidos.
 - Se puede considerar ir a un restaurante cuidadosamente configurado con espacio en el patio o excelente distanciamiento físico y ventilación. Esto requiere precauciones detalladas (servidores con máscaras o escudos, controles de temperatura, etc.).
 - Caminar o hacer un picnic al aire libre también es visto favorablemente por los epidemiólogos.
 - Citas médicas no urgentes, nuevamente, con precauciones detalladas.
 - Las visitas a los salones de belleza recibieron una respuesta mixta, y muchas indicaron que es relativamente seguro con máscaras y otras medidas de seguridad (¡y casi esencial para la mayoría de nosotros en algún momento!).
 - Secuencialmente, se puede considerar una variedad de otros tipos de actividades en los próximos meses, incluidas las actividades de venta minorista en su comunidad local (cosas que realmente necesita hacer, como reparar su automóvil, ir al banco o tintorerías, etc.). Se están estableciendo protecciones en todos estos negocios con distanciamiento físico, uso de máscaras y desinfectante para manos.

Mascaras

Un nuevo estudio realizado por las universidades británicas de Cambridge y Greenwich enfatiza el gran valor de usar una máscara en público. El estudio sugiere que el uso rutinario de máscaras puede prevenir las segundas oleadas de COVID-19. El punto clave de los investigadores es que las máscaras limitan la propagación de COVID-19 de los súper esparcidores

asintomáticos potenciales, que es la gran preocupación en este momento después de las protestas masivas. Esta es una noticia muy alentadora.

El uso de máscaras se atribuye ampliamente al menor impacto de COVID-19 en toda Asia y en otros lugares. Las protecciones estrictas han tenido efectos beneficiosos en lugares como Columbia Británica, donde los enfoques amigables para el bloqueo y la aplicación de medidas simples han contenido la pandemia.

Usar los ascensores

Los expertos aconsejan a quienes deben tomar ascensores que:

- Usar una máscara
- Resiste tocar botones o superficies directamente
- Usar desinfectante de manos con frecuencia
- ir a horas tranquilas e incluso solo, si es posible
- Use palillos de dientes para presionar los botones

No hay duda de que los viajes en ascensor serán un desafío en edificios de gran altura ocupados, a pesar de que se introducen nuevas innovaciones y protecciones lo más rápido posible.

Grupos de riesgo

Quizás la forma más sencilla de guiar sus decisiones en las próximas semanas es prestar mucha atención a los factores de riesgo conocidos. Cuantos más factores de riesgo estén presentes, mayores serán las precauciones.

- La edad sigue siendo un factor clave, especialmente para las personas de 70, 80, 90 años o más, y los riesgos aumentan claramente con el aumento de la edad.
- La presencia adicional de hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedad pulmonar o renal crónica confieren un nivel adicional de riesgo.
- Vivir en cualquier tipo de entorno grupal es un riesgo definido y debe manejarse con cuidado o evitarse. En muchos lugares, más del 50% de las muertes han ocurrido en entornos grupales.
- Los factores genéticos subyacentes aún se están estudiando. Un estudio reciente indica correlaciones con los grupos sanguíneos ABO. Un mayor riesgo está relacionado con el grupo sanguíneo tipo A positivo y un

efecto protector para el grupo sanguíneo tipo O positivo. Parece que el locus genético del grupo sanguíneo puede tener un efecto positivo o negativo al activar el receptor de superficie ACE2 (enzima convertidora de angiotensina 2), al que se une el virus COVID-10 al ingresar e infectar células. Esta puede ser una oportunidad para una nueva terapia dirigida.

- Obviamente, tener mieloma es un factor de riesgo, especialmente si la enfermedad ha estado recientemente activa y requiere terapia de inducción o reinducción, o ASCT (trasplante autólogo de células madre). La enfermedad estable en la terapia de mantenimiento parece ser un riesgo mucho menor. Además, la presencia de MGUS (gammapatía monoclonal de importancia socavada) no parece conferir un riesgo especial. (Discuto sobre mieloma y COVID-19 con la Dra. Suzanne Lentzsch del Hospital Presbiteriano de Nueva York, y el miembro de la Junta del FMI y paciente de mieloma Yelak Biru en este podcast).

Conclusión

Las personas con un riesgo más limitado (por ejemplo, ancianos, pero sin factores de riesgo médico, que viven independientemente) y posiblemente aquellos cuyo grupo sanguíneo es Tipo O-positivo pueden considerar expandir las actividades sociales más rápidamente que aquellos en las categorías de mayor riesgo.

El camino a seguir

Enfrentar la verdad y las consecuencias de frente es la única forma de avanzar. La buena noticia es que existe la sensación de que es posible un cambio real y que, con un mejor enfoque científico y práctico, podemos gestionar las posibles sobretensiones de COVID-19. Usar una máscara en público es muy importante. La clave en los próximos meses será mantenerse seguro y cuerdo con lo nuevo normal (o anormal), que continuará limitando los contactos sociales que forman parte de lo que somos. Espero que las sugerencias que he dado faciliten el camino a seguir para expandir constantemente las actividades sociales y comunitarias.