

Optimismo para un 2021 incierto

7 de enero de 2021

Al comenzar el nuevo año, somos optimistas de que las cosas mejorarán. Sin embargo, este optimismo está teñido de una serie de emociones difíciles de describir. Hay fatiga, más mental, pero también física, que es difícil de superar después de casi un año de aislamiento y solo conexiones tipo Zoom. Para los proveedores de atención médica, la fatiga llega hasta el punto de agotamiento. También hay una profunda tristeza por las tragedias de 2020: la pérdida de vidas, la pérdida de medios de vida, además del sufrimiento y las crisis personales de tantos, incluidos aquellos que sufren "síntomas de larga duración" después de haber sido infectados con COVID-19 o problemas de salud mental que duran seis meses o más.

Estableciendo expectativas para 2021

Además de eso, existe una incertidumbre real sobre el futuro. Sí, las vacunas comenzarán a proporcionar una amplia inmunidad en la comunidad, pero ¿qué pasa con esas nuevas mutaciones de COVID-19? ¿Seguirán funcionando bien las vacunas? ¿Hay algún momento en 2021 en el que podamos esperar reunirnos en persona de una manera más normal? ¿Qué pasa con los viajes y las vacaciones? Será genial establecer algunas expectativas realistas para los próximos meses.

Ashish Jha, decano de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown, le dijo a The Atlantic que quiere tener como objetivo una barbacoa el 4 de julio en su casa en Newton, Massachusetts. Los invitados estarían al aire libre, donde los riesgos de propagación del virus son mucho menores, y se usarían máscaras durante el tiempo necesario en el interior. "No será normal", dijo Jha, "pero ... creo que ahí es cuando empezará a parecer que ya no estamos en una pandemia".

Cambios necesarios para acelerar el regreso a la normalidad

Claramente, acelerar el despliegue de las vacunas es esencial para establecer la inmunidad en los EE. UU. Y en todo el mundo lo más rápido posible. Dado que no está claro si las vacunas eliminan la transmisión de COVID-19, se requerirá el uso continuo de máscaras en el futuro previsible. Para que cualquier brote de COVID-19 sea pequeño, las pruebas rápidas, el rastreo de contactos y la cuarentena se convertirán en una parte central

de la planificación. Esto es lo que ha mantenido los niveles de infección por COVID-19 tan bajos en lugares como Taiwán, Vietnam, Nueva Zelanda e Islandia, así como en varios países africanos con una fracción del PIB de los EE. UU. La orientación y la financiación para medidas de salud pública son cruciales .

Una mejor ventilación y medidas de protección, como barreras de plástico, se convertirán en algo común para reducir la propagación del virus en interiores. El mantenimiento de pequeñas burbujas sociales separadas, creo, también será un enfoque estándar para reducir la transmisión del virus. Es difícil saber qué pasará con los principales eventos deportivos y de entretenimiento hasta que se logre un alto nivel de inmunidad comunitaria.

¿Será el COVID-19 como el sarampión o la influenza?

Para el sarampión, la vacuna proporciona inmunidad de por vida, mientras que para la influenza, se requiere una nueva vacuna anualmente. El desarrollo de las nuevas mutaciones de COVID-19 requerirá nuevas vacunas en el futuro. La pregunta es, ¿qué tan pronto? Aunque existe la esperanza de que las vacunas actuales funcionen durante unos años, es posible que se necesiten nuevas vacunas muy pronto.

La buena noticia es que el enfoque de ARNm de tipo Pfizer proporciona una estrategia personalizable: se puede desarrollar un nuevo ARNm contra cualquier objetivo de proteína de pico mutado muy rápidamente. Por lo tanto, tenemos la capacidad de mantenernos a la vanguardia y mantener la inmunización comunitaria de manera continua.

La preparación para una pandemia también es clave para el futuro. NO queremos que otra crisis de virus desafíe el sistema de salud y las economías. La financiación de la salud pública es fundamental. La fatiga o el deseo de olvidar y avanzar no deben impedir la inversión en el futuro de la salud mundial.

Implicaciones para los pacientes con mieloma

Evitar la infección por COVID-19 sigue siendo la máxima prioridad, especialmente para los pacientes con mieloma activo que requieren una nueva terapia. Para los pacientes con GMSI o SMM, evitar la infección por COVID-19 también es clave, pero es realmente importante enfatizar que:

1. Los pacientes con MGUS y SMM NO parecen tener más probabilidades de desarrollar una infección por COVID-19.
2. Los pacientes con MGUS y SMM tienen expectativas y resultados similares a los de una población no mieloma emparejada según la edad y / o factores de riesgo como presión arterial alta, diabetes, obesidad o afecciones pulmonares, cardíacas o renales subyacentes.

La infección por COVID-19 ocurre casi exclusivamente en la comunidad, rara vez en un hospital o en un entorno clínico. Por lo tanto, la clave para mantenerse a salvo en la comunidad es: usar una máscara; distancia social; evitar multitudes; tenga cuidado con todos los espacios interiores y su ventilación; y, por supuesto, sea consciente del lavado de manos y la higiene personal.

La infección por COVID-19 realmente causa estragos en el sistema inmunológico, como se detalla en Scientific American. Las implicaciones a largo plazo de eso para los pacientes con mieloma aún están por verse. COVID-19 puede producir una respuesta inflamatoria exagerada, dañar la capacidad de los glóbulos blancos (Neutrófilos enredos extracelulares o respuesta NET) para atrapar virus y reducir el número y la capacidad de las células T para matar virus. Esta es una interrupción compleja del funcionamiento inmunológico y podría tener consecuencias a más largo plazo que ya se reflejan en los síntomas en los pacientes de larga distancia. ¡La recomendación número uno sigue siendo evitar la infección a toda costa!

Es muy importante que los pacientes con mieloma en tratamiento mantengan la terapia recomendada para mantenerlo en (o lograr) la remisión. Esta es una prioridad máxima y la organización de visitas seguras al hospital o clínica debe continuar de la mejor manera posible para mantener un control ideal del mieloma. Obviamente, la telemedicina se puede utilizar para consultas provisionales, pero un seguimiento en persona puede ser esencial para mantener la atención en el mejor camino hacia adelante.

La mejor dieta para 2021

En estos tiempos difíciles, mantenerse saludable con la mejor dieta es un objetivo importante. Por cuarto año consecutivo, U.S. News World Report ha calificado la dieta mediterránea como la "Mejor Dieta" del año. He hablado de los beneficios de este tipo de dieta en numerosas ocasiones. Recomienda:

- Eliminar los alimentos procesados
- Centrándose en comidas con muchas verduras, frutas, frijoles, lentejas, cereales integrales, nueces y semillas.

- Usar aceite de oliva y reducir el uso de mantequilla
- Evitar los azúcares y las harinas refinadas tanto como sea posible.
- Incluyendo mucho pescado y huevos. La carne debe incluirse con moderación.

El panorama general en 2021

Ya se han escrito cuatro libros importantes sobre las consecuencias de la pandemia de COVID-19 y se revisan en The Economist. El mejor, al que he hecho referencia antes, es "Apollo's Arrow" de Nicholas Christakis. El autor enfatiza las lecciones de la historia: ¡esta NO es la primera pandemia que ha enfrentado la comunidad mundial! Aprendamos y planifiquemos para el futuro.

En el Año Nuevo, recomiendo seguir manteniéndonos lo más seguros posible y espero, como propone Ashish Jha, que el 4 de julio sea un momento en el que empecemos a sentirnos más normales y podamos avanzar juntos con fuerza.

¡Seamos compasivos con los menos afortunados y trabajemos lo mejor posible para mantenernos resilientes!