

El sentido común y la atención plena pueden salvar a los pacientes con mieloma de las complicaciones de la COVID-19

10 de febrero de 2022

Como se eliminan los mandatos de vacunas y máscaras, depende de los pacientes con mieloma trazar su propio curso para seguir adelante. **"El conocimiento es poder"** nunca ha sido más cierto y relevante. El artículo de opinión de Ezra Klein en el New York Times mencionó un artículo reciente en The Lancet, "Preparación para pandemias y COVID-19: un análisis exploratorio de las tasas de infección y mortalidad, y factores contextuales asociados con la preparación en 177 países, del 1 de enero de 2020, al 30 de septiembre de 2021", lo que ilustra por qué a EE. UU. le ha ido tan mal en general, cuando se trata de lidiar con la pandemia de COVID-19.

Teniendo en cuenta todas las variables, lo que se destaca es que EE. UU. tiene el puntaje más bajo (en comparación con todos los demás países) en lo que respecta a la **"confianza" en el gobierno y en los conciudadanos**. El director del programa de salud global del Consejo de Relaciones Exteriores y autor principal, Thomas Bollyky, señala que **"la salud pública está arraigada en el suelo de la confianza"**.

En Dinamarca, crearon apoyo público para la vacunación donde no se requieren mandatos. En los EE. UU., un alto nivel de disfunción nos está frenando porque no hay una voz confiable.

Sin embargo, en medio del caos, los pacientes con mieloma todavía pueden estar informados para poder tomar las mejores medidas y mantenerse a salvo. Obviamente, la tasa de vacunación es extremadamente alta (incluidos los refuerzos) entre los pacientes con mieloma. Destacaré los principios de sentido común para ayudar a guiar a los pacientes completamente vacunados sobre las formas de avanzar.

Importancia de las 3 C

Durante los primeros 21 meses de la pandemia, por cada 1000 residentes, EE. UU. tenía 545 casos de COVID-19, Japón tenía 67, Singapur tenía 59 y Corea del Sur tenía 26. ¿Por qué la gran diferencia? La edad es sin duda un factor, ya que los países más ricos tienen una población de mayor edad. Sin embargo, la diferencia clave entre estos países fue la confianza en el gobierno.

En Japón, hubo una campaña muy efectiva llamada las 3 C: EVITAR espacios cerrados, lugares concurridos y entornos de contacto cercano. Estas se convirtieron en palabras de moda en 2020 y 2021. En combinación con la dependencia tradicional de las mascarillas para evitar la transmisión de infecciones, esta campaña tuvo un impacto enorme.

Actitudes sobre las mascarillas

Los pacientes con mieloma pueden optar por protegerse con las mejores mascarillas y de mayor calidad posible. Un artículo reciente del Washington Post resume la reducción de contagios de COVID-19 con diferentes tipos de mascarillas:

- Mascarillas N95 o equivalente: 83 % de reducción en la transmisión
- Mascarillas quirúrgicas: 66% de reducción en la transmisión
- Mascarillas de tela: 56% de reducción en la transmisión

El llamado **enmascaramiento unidireccional** (es decir, usar una mascarilla alrededor de quienes no la usan) es muy efectivo. Esto significa que los pacientes con mieloma aún pueden usar mascarilla (a su discreción personal), especialmente en situaciones en las que se aplica más evitar **las 3 C**.

¿Funcionan las barreras de plexiglás?

Es importante ser consciente de los beneficios y limitaciones de las barreras de plexiglás, que se están utilizando ampliamente en este momento. Obviamente, si se usan máscaras, puede haber menos gotas en el aire, lo cual es excelente. Sin embargo, el equipo de la Florida Atlantic University demostró que, aunque el plexiglás detiene alrededor del 80 % de las gotas, algunas aún se escapan por la parte superior y hacia los lados. Algunas gotas también pueden rebotar hacia atrás. Lo que esto significa es que con el tiempo, en un espacio cerrado, las gotas pueden permanecer en el aire y terminar siendo motivo de preocupación. Por lo tanto, mientras que el plexiglás es útil para encuentros a corto plazo, se requiere una buena ventilación cruzada, sin embargo, para dispersar las gotas que se escapan.

Razones para las precauciones en curso

Nuevas variantes

Si los niveles de infecciones comunitarias están cayendo drásticamente (como lo están haciendo ahora, en muchas partes de los EE. UU. y Europa), ¿por qué todavía se necesitan precauciones continuas? El aspecto principal, que he destacado, es la alta probabilidad de nuevas variantes de tipo omicron. Ya tenemos la variante BA.2, que actualmente está siendo monitoreada.

Hay indicaciones esperanzadoras de que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras agencias de salud revisarán más de cerca las posibles variantes emergentes de preocupación (VOC en la nomenclatura de la OMS).

El CDC también anunció una nueva cooperación para análisis de aguas residuales con el Sistema Nacional de Vigilancia de Aguas Residuales (NWSS). Esto significa que grandes comunidades en todo el país serán monitoreadas continuamente para detectar la posible aparición temprana de nuevas variantes.

En retrospectiva, la variante omicron ya estaba presente en las aguas residuales en los EE. UU. incluso antes de que se documentaran nuevos casos de pacientes. Esta alerta temprana será una nueva herramienta importante, además de los análisis de secuencia de COVID-19 implementados más ampliamente.

Falta de acceso

Otro motivo de precaución para los pacientes con mieloma: el acceso a los tratamientos clave es actualmente muy limitado. Evusheld™ (del que hablé en mi blog anterior) es un excelente tratamiento con anticuerpos contra la COVID-19 para cualquier paciente que haya respondido mal a la vacunación. Sin embargo, es muy escaso. Del mismo modo, Paxlovid™, la píldora para el tratamiento antiviral temprano para cualquier paciente que dé positivo por COVID-19, también es difícil de conseguir.

A medida que estas herramientas de gestión estén más ampliamente disponibles, será posible relajarse un poco en las 3 C. Particularmente preocupantes son las desigualdades en el acceso a terapias y herramientas clave que requieren esfuerzos especiales para mejorar, como se describe en un artículo reciente de Los Angeles Times.

Afortunadamente, las máscaras son accesibles y se ha demostrado que evitar **las 3 C** es efectivo.

Algunas noticias positivas

Esperanza y resurgimiento

A medida que avanzamos hacia la primavera, tal vez un poco antes de lo habitual (el Reino Unido experimenta la primavera un mes antes), es imprimátur mirar siempre los aspectos positivos.

Para demostrarlo: a pesar de estar gravemente diezmados por la agricultura y el uso de productos químicos, las mariposas monarca están regresando fantásticamente.

Aparentemente, plantar algodoncillo nativo en parques y otras áreas abiertas es una iniciativa eficaz, ya que amplía en gran medida la fuente de alimento para las orugas de la monarca, cuando emergen. La primavera pasada, tuve el placer de presenciar que esto sucedía en nuestro propio patio trasero cuando las mariposas monarca emergieron del algodoncillo que había plantado.

Una innovación inspiradora

Se dio a conocer otra buena noticia: el Pabellón de la Expo de los Países Bajos en Dubái en la Exposición Universal. La creación del arquitecto holandés Michiel Raaphorst, es una torre con un entorno autosuficiente. El Pabellón de la Expo de los Países Bajos crea su propia agua (por condensación) para cultivar alimentos, en medio del calor extremo del desierto de Dubái. Queda por ver si esto proporcionará una solución sostenible para la agricultura vertical en este tipo de espacio de torre. ¡Pero es un comienzo emocionante!

Practicando el mindfulness

La semana pasada, se anunció el fallecimiento de Thich Nhat Hahn. El Maestro Zen fue un impulsor a la hora de educar sobre **mindfulness**.

En una maravillosa entrevista de NPR, uno de sus devotos explicó que Thich Nhat Hahn siempre estará con nosotros debido a las prácticas que compartió: detenerse, respirar profundamente y concentrarse; generar la energía; y encontrar la calma en nuestra vida diaria. Con su presencia, podía producir calma y concentración para grandes audiencias agradecidas.

Los libros anteriores de Thich Nhat Hahn tienen ahora 50 años, pero han resistido la prueba del tiempo.

Honremos a Thich Nhat Hahn trabajando duro para lograr una mayor calma y concentrarnos en nuestra vida diaria. Mantengo la esperanza de que en los próximos meses, de hecho, veamos el final de la pandemia.

