

Mantenerse saludable en tiempos de COVID-19

23 de Abril, 2021

Para los pacientes con mieloma, mantenerse saludable es un desafío adicional, ya que se enfocan en lograr una respuesta a los tratamientos y mantener las remisiones. La carga adicional de las incertidumbres de COVID-19 es a veces abrumadora. En un esfuerzo por desarrollar la resiliencia, es útil dar un paso atrás y, especialmente en el Día de la Tierra, pensar en la salud del planeta Tierra y en todos y en todo lo que vive aquí.

Comer comida sana

En el Día de la Tierra recordamos el poder de la biodiversidad y el arduo trabajo necesario para mantener los frágiles equilibrios de nuestro medio ambiente.

- **COMIDA DE VERDAD:** La salud comienza con los alimentos que comemos. Un episodio reciente del programa de noticias de televisión “60 Minutes” enfatizó cómo el acceso a lo que yo llamo “Comida Real” —frutas y verduras frescas y productos no procesados de todo tipo— es una gran ventaja para lograr todos los aspectos de una vida saludable. Sin este acceso, las personas empobrecidas que viven en desiertos alimentarios terminan en el camino hacia resultados de salud dramáticamente peores. Fue maravilloso ver el impacto de una nueva tienda de comestibles en las personas que viven en el sur de Atlanta, Georgia, un vecindario afroamericano previamente privado de fácil acceso. Esto cambia la dinámica de tantos comportamientos y oportunidades sociales.
- **ZONAS AZULES:** En el pasado, he escrito sobre las Zonas Azules, regiones del mundo donde es más probable que las personas vivan por encima de los 100 años. Sus dietas incluyen consistentemente una comida de tipo mediterráneo, con un enfoque principal en productos frescos locales y una ausencia de alimentos y bebidas procesados. (No se permiten hamburguesas ni refrescos dietéticos).
- **COMER FUERA DE NUEVO:** En esta época de COVID-19, ha sido especialmente difícil apegarse a los alimentos saludables. Ahora, dado que muchos restaurantes están reabriendo para cenar al aire libre, es posible

comer fuera y pedir comidas saludables en lugares donde la mayoría de los huéspedes están vacunados, y se respetan las máscaras y el distanciamiento social (o puede obtener entrega a domicilio o recogida si aún tiene preocupaciones). Pero aún mejor, si tienes el tiempo y las ganas, es preparar la comida en tu propia cocina. Anteriormente he escrito sobre libros como el libro de cocina "Ikaria" de Diane Kochilas, que incluye muchas recetas saludables de platos de verduras, pescado y pollo. Una fantástica nueva incorporación a este tipo de libros es "La comida de Oaxaca" (la capital culinaria de México) de Alejandro Ruiz, que combina opciones realmente saludables con sabores increíbles. Si quieres entender realmente cómo la comida sana puede ser deliciosa y sabrosa, "Delicious", un nuevo libro de Rob Dunn y Monica Sanchez, es un tour de force para explicar cómo conectarse con los sabores y gustos reales del planeta tierra es tan importante.

El impacto de la vacunación

Vacunarse es vital para reingresar a la comunidad. Ahora es factible que la mayoría de los pacientes con MGUS, SMM o mieloma activo se vacunen. Las vacunas Pfizer o Moderna ampliamente disponibles se recomiendan preferentemente, si es posible.

- **NUEVOS DOCUMENTOS DE INFORME RESPUESTAS DE ANTICUERPOS A LA VACUNA COVID-19:** El Dr. Evangelos Terpos y sus colegas de la Universidad de Atenas, Grecia, resumieron las respuestas de anticuerpos en pacientes ancianos (edad promedio de 83 años) con mieloma latente o activo. Los niveles de anticuerpos se controlaron 22 días después de la primera dosis de la vacuna Pfizer. Obviamente, se recomiendan dos dosis para la vacunación completa, por lo que este estudio solo evaluó las respuestas tempranas con la primera dosis. Los niveles de anticuerpos activos (inhibidores) fueron del 20,6% para los pacientes con mieloma frente al 32,5% para los controles normales en general. Entonces, definitivamente, en general más bajo.

Mirando más específicamente a un nivel del 30% de anticuerpos, un objetivo para el día 22, esto se logró en el 25% de los pacientes con mieloma frente al 54,8% de los controles. De nuevo, más bajo. Se produjeron excelentes niveles de anticuerpos de más del 50% en solo 4 de los 48 pacientes de este estudio. Estos pacientes estaban en remisión y sin terapia en ese momento. Por tanto, la terapia activa en curso redujo claramente los niveles de anticuerpos alcanzados. Los números pequeños no permitieron la discriminación entre los diferentes tipos de terapia anti-mieloma, aunque todos los pacientes que tomaban regímenes que

contenían daratumumab parecían tener niveles de anticuerpos especialmente bajos.

Los niveles más bajos de anticuerpos no son inesperados y parecen estar especialmente relacionados con niveles bajos de inmunoglobulinas normales (IgG / IgA / IgM), "inmunosupresión" en pacientes con SMM y MM activo. Es de destacar que solo 1 de 11 pacientes con SMM logró niveles de anticuerpos superiores al 30%. Por tanto, incluso en este grupo de pacientes, la inmunosupresión contribuye a respuestas de anticuerpos subóptimas.

Actualmente se están realizando estudios mucho más amplios que evaluarán las dosis de vacunación adicionales y la prevención real de las infecciones por COVID-19 o la falta de resultados graves en los pacientes vacunados. Sin duda, se espera que, a pesar de las respuestas de anticuerpos subóptimas, las vacunas sean útiles para producir mejores resultados.

La conclusión

¡Esfuérzate por mantenerse saludable y vacunarse! Además de comer alimentos saludables, es importante hacer ejercicio con regularidad (caminar con la familia y / o amigos) y mantener las conexiones sociales a través de Zoom, el teléfono o en entornos al aire libre y socialmente distanciados. Mantenerse conectado es la clave para mantener la cordura en el día a día mientras esperamos volver a la normalidad.