

Qué significan para vosotros las nuevas pautas de los CDC

El 29 de Abril, 2021

Las nuevas pautas de los CDC, que relajan la necesidad de máscaras, particularmente en entornos al aire libre, son excelentes. Pero han generado bastante confusión, especialmente para las personas con sistemas inmunitarios comprometidos, como los pacientes con mieloma.

¿Pueden los pacientes con mieloma seguir de manera segura estas nuevas pautas de COVID-19? Sí, pero con mayor precaución.

Detalles importantes de las nuevas pautas de los CDC

Las pautas incluyen un diagrama excelente llamado "Elección de actividades más seguras". Para los que están completamente vacunados, es seguro ir sin máscara cuando realizan actividades al aire libre, asisten a pequeñas reuniones al aire libre y visitan un restaurante con un patio al aire libre con amigos de varios hogares. Sin embargo, estas actividades aún requieren máscaras para los no vacunados.

Un punto clave que deben comprender los pacientes con mieloma es que incluso si está completamente vacunado, sus niveles de anticuerpos pueden ser más bajos de lo necesario para brindar una protección completa. Como señalé en el blog de la semana pasada, los datos aún son limitados, pero los pacientes con mieloma en tratamiento activo claramente tienen respuestas de anticuerpos subóptimas. También se observaron respuestas más bajas en pacientes con mieloma latente.

La conclusión para los pacientes con mieloma, incluso los que están completamente vacunados, es que usar una máscara sigue siendo una

buena idea si interactúa con personas con vacunas o estado de salud inciertos.

Donde todavía se requieren máscaras

De acuerdo con las pautas de los CDC, todavía se requieren máscaras en todos los ámbitos para eventos concurridos al aire libre, así como para todas las actividades en interiores. Para los pacientes con mieloma, esto significa que cualquier reunión en persona que se lleve a cabo en el interior debe revisarse y discutirse cuidadosamente. Puntos importantes a considerar:

- ¿Quién utilizó anteriormente el espacio para reuniones?
- ¿Cuáles son las pautas locales basadas en los niveles de la comunidad local de COVID-19?
- ¿Qué tan buena es la ventilación de la habitación?
- ¿Hay espacio suficiente para mantener el distanciamiento social necesario?
- En caso de duda, deben evitarse las reuniones en interiores.

Buenas noticias

¡La libertad mucho mayor al aire libre es realmente un cambio bienvenido! Caminar, correr o andar en bicicleta con miembros de su hogar no requiere una máscara, lo cual es maravilloso. Obviamente, si los niveles de infección de la comunidad son altos, tenga cuidado si se encuentra con personas desconocidas durante las actividades al aire libre. Es una excelente idea llevar una máscara en caso de que surja inesperadamente una situación de riesgo.

Pero también está bien reunirse con grupos pequeños de familiares o amigos que estén completamente vacunados sin máscaras. Esto es algo que todos realmente hemos echado de menos.

Estado actual

En los EE. UU., estamos saliendo lentamente de la pandemia. En este momento, más del 82% de las personas mayores de 65 años han recibido al menos una vacuna. Por lo tanto, los riesgos de nuevas infecciones por COVID-19 provienen principalmente de personas más jóvenes que aún no han sido vacunadas o que no han sido previamente infectadas con COVID-19. Desafortunadamente, menos vacunas fuera de los EE. UU. Han llevado a niveles altos continuos de nuevas infecciones. Hasta que la pandemia

mundial esté bajo control, el mundo no podrá volver a la normalidad. Los viajes y negocios de rutina simplemente no son posibles.

Esperemos que la situación mejore a medida que entramos en la mitad del año. Mientras tanto, superaremos esto juntos, especialmente si continuamos acercándonos y manteniendo nuestras conexiones sociales y, para los pacientes con mieloma, continuamos recibiendo la mejor atención posible del mieloma.