

Mantenerse segura para las vacaciones

27 de mayo de 2021

Con las pautas nuevas y mucho más relajadas de los CDC, es importante evaluar cómo los pacientes con mieloma pueden seguir estando seguros.

Aún se requieren algunas precauciones a medida que nos acercamos al fin de semana festivo del Día de los Caídos.

Vacuna COVID-19

- **NOTICIAS EXCELENTES**

- o Más del 50% de la población de EE. UU. está completamente vacunada.

- o En Canadá, nuestros vecinos del norte, hay una tendencia similar con un 50% parcialmente vacunado. Esto significa que nos estamos moviendo hacia la “inmunidad colectiva”, el nivel en el que el riesgo de nuevas infecciones por COVID en la comunidad se vuelve muy bajo.

- **PRECAUCIÓN CONTINUA**

- o La noticia no tan buena es que incluso con la vacunación completa de COVID-19, los niveles de anticuerpos neutralizantes (los que proporcionan inmunidad) son subóptimos en pacientes con mieloma, particularmente en pacientes con enfermedad activa en entornos recién diagnosticados o con recaída. El papel exacto de varios tratamientos en la reducción adicional de las respuestas de anticuerpos sigue sin estar claro. A pesar de esto,

solo ha habido muy raras infecciones por COVID-19 en pacientes

vacunados con mieloma.

- **LÍNEA DE FONDO**

o Incluso los pacientes con mieloma completamente vacunados siguen teniendo cierto riesgo de infección por COVID-19. Afortunadamente, el nivel de ese riesgo es muy bajo, especialmente en un entorno al aire libre. En el condado de Los Ángeles, por ejemplo, el L.A. Times informa que de los 3.3 millones de residentes que estaban completamente vacunados, solo el 0.003% más tarde dieron positivo por la infección por COVID-19. En total, solo 71 residentes completamente vacunados fueron hospitalizados y 12 residentes (0,00036%) murieron. Solo 4 de esos 12 tenían sistemas inmunológicos debilitados como los pacientes con mieloma - es decir 0,00012% - en otras palabras, un porcentaje realmente bajo (una probabilidad entre un millón).

Esto significa que a medida que nos acercamos a la inmunidad colectiva, la vacunación está brindando protecciones importantes en todos los ámbitos. E incluso para los pacientes con mieloma, lo más probable es que exista una prevención de enfermedades graves, excepto en unas pocas circunstancias excepcionales de enfermedad grave.

¿Todavía se necesitan máscaras?

Mi sugerencia es que los pacientes con mieloma no deben desechar sus mascarillas todavía, especialmente en ambientes interiores. Las máscaras funcionan claramente bien para detener la propagación de la infección, que se remonta al trabajo pionero del Dr. Wu Lien-Teh, quien ayudó a cambiar el curso de una epidemia de peste a principios del siglo XX y promovió el uso de máscaras como un herramienta de salud pública. El uso continuo de máscaras también se analiza en un artículo reciente del New Yorker.

Incluso si es poco probable una infección grave, cualquier infección puede ser problemática para un paciente con mieloma. Hemos aprendido de los “transportistas de larga distancia” (aquellos con síntomas crónicos que duran muchos meses) que el virus COVID-19 puede ser difícil de erradicar por completo. Esto puede ser particularmente cierto para aquellos con inmunidad comprometida, como los pacientes con mieloma.

Es mejor evitar cualquier riesgo de infección. En entornos de interior y / o en cualquier situación en la que las personas no usen máscaras y posiblemente no estén vacunadas (se desconoce el estado de vacunación), usar una máscara es lo más seguro.

- **LÍNEA DE FONDO**

- Obviamente, si el nivel comunitario de COVID-19 es bajo (como en Los Ángeles, donde actualmente es menos del 1%), entonces los riesgos son bajos. Sin embargo, durante algunas semanas más es mejor prevenir que curar y usar una mascarilla en situaciones de preocupación.
- Para el 4 de julio, nuestro próximo feriado importante, muchas situaciones, incluidas las reuniones de grupos de pacientes en persona, serán más seguras y pueden volverse prácticas una vez más.
- Tenga en cuenta que aún se requieren máscaras en los aviones, trenes y otros medios de transporte comunales debido a la incertidumbre sobre el estado de vacunación de los demás, así como a los riesgos de los viajeros que vienen de áreas con altos niveles de infección por COVID-19 y los que llegan de fuera de los EE. UU.

¡Disfruta el fin de semana festivo!

Como suele decirse, la risa es la mejor medicina. Con tantas actividades abiertas, definitivamente es hora de buscar a nuestros amigos y familiares y reunirnos de manera segura y tener la oportunidad de reír un poco o mucho, si es posible. Resulta que jugar y reír son cosas que muchos animales necesitan. Según un estudio reciente, al menos 65 animales, incluidos gorilas, aves como el loro kea e incluso orcas, ¡se ríen!

Entonces, ya sea que esté pasando tiempo en un restaurante al aire libre, una barbacoa o un juego de pelota, o tranquilamente en el patio trasero o en el campo, reímos, disfrutemos y superemos esta pandemia juntos con un poco más de cordura. La reducción del estrés conduce a una mejor salud y una mayor capacidad de recuperación para todos los desafíos de la vida.

-

