

Una nueva era de COVID-19

El 21 de Julio de 2022

Como nos acercamos al tercer verano de la pandemia de COVID-19, notarías que muchas cosas han cambiado.

Ya no necesitamos limpiar los artículos que compramos en el supermercado. Sabemos que las nuevas subvariantes se transmiten por el aire y son altamente infecciosas con contacto cercano en espacios cerrados o en lugares con mala ventilación. Además, el acceso a la vacunación y varios resultados de la terapia ya han mejorado claramente.

Sin embargo, estamos fatigados por esta vigilancia constante para evitar una infección por COVID-19 y está pasando factura. Todo el mundo quiere seguir adelante. Entonces, ¿cómo continuamos manteniéndonos enfocados y haciendo todo lo posible para mantenernos seguros y no infectarnos?

El rasteo surge

Con la introducción de las pruebas caseras de COVID-19 y los resultados que no se recopilan de forma centralizada, el seguimiento preciso de las infecciones comunitarias se ha vuelto mucho más difícil.

En un correo electrónico a L.A. Times, el presidente del Departamento de Medicina de UC San Francisco, el Dr. Robert Wachter, dijo **"las pruebas caseras conducen a una marcada subestimación del número de casos. Claramente, muchos cientos de miles de personas ahora se están diagnosticando a sí mismas con pruebas caseras positivas (generalmente más síntomas, y estos no se informan"**.

Se estima que el nivel de infecciones es de 5 a 6 veces más alto que los recuentos oficiales indicados por el Rastreador de datos COVID de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Si bien las nuevas variantes son mucho más infecciosas, médicamente son menos peligrosas. Estadísticamente hablando, debido a la menor cantidad de hospitalizaciones y muertes, muchas infecciones leves a menudo no se registran.

Información útil

1. Análisis de aguas residuales: un sistema de alerta temprana

Durante el último año, más o menos, las pruebas de aguas residuales se han convertido en una nueva herramienta importante para evaluar tanto la cantidad como los tipos de infecciones por COVID-19.

Los datos de vigilancia de aguas residuales de los CDC y Biobot Analytics (el proveedor actual del contrato de pruebas de aguas residuales NWSS COVID-19 de los CDC) **revelaron la presencia de las nuevas y más infecciosas subvariantes BA.4 y BA.5 omicron hace algunos meses, antes de que comenzaran las tasas de casos. aumentar dramáticamente en la comunidad. Ahora, los resultados indican el predominio de la cepa BA.5, que está provocando aumentos repentinos de corriente en los EE. UU. y en países de todo el mundo.**

Nuevos hallazgos del Área de la Bahía en California revelaron la presencia de otra nueva subvariante omicron en las aguas residuales: la subvariante BA 2.75.

Actualmente dominante en la India, BA.2.75 ahora está comenzando a extenderse rápidamente. El patrón de enfermedades aún no está claro.

En un informe de NBC Chicago, **el director de virología clínica, Matthew Binnicker, de la Clínica Mayo en Rochester, MN, dijo que "todavía es muy pronto para sacar demasiadas conclusiones" sobre BA.2.75 "pero parece que, especialmente en India, las tasas de transmisión muestran una especie de aumento exponencial"**. Queda por ver si BA.2.75 superará a BA.5, afirma NBC.

2. Fuentes de subvariantes

Cada vez que COVID-19 se generaliza, aumentan las posibilidades de tener nuevas variantes porque el virus cambia constantemente a través de la mutación, lo que resulta en la formación de nuevas variantes.

El reciente aumento de COVID-19 en China provocó la detección de una nueva variante, BA.5.2.1. Según Zhao Dandan, subdirector de la comisión de salud de Shanghai, el caso fue encontrado el 8 de julio en el distrito financiero de Pudong, según informó Reuters.

Las subvariantes BA.4 y BA.5 provienen de Sudáfrica cuando se produjo una propagación de COVID-19 entre comunidades pobres, donde prevalece el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Mientras tanto, la subvariante BA 2.75 surgió después de una rápida y amplia propagación de infecciones por COVID-19 en India.

Se requieren estrategias globales para abordar este problema. Sin embargo, actualmente, ninguna planificación integral se encuentra ni siquiera en la fase de discusión. Dentro de cada país, los costos financieros de la pandemia se han disparado. Reunir recursos adicionales es extremadamente desafiante, especialmente con una crisis en curso que involucra escasez de alimentos, cambio climático e inestabilidad financiera general.

Lista de cosas que deben hacer los pacientes con mieloma en esta nueva era de COVID-19

1. ¡Evita infectarte tanto como puedas!

A pesar de la fatiga de una pandemia prolongada y la probabilidad de subvariantes en curso, nuevas y más transmisibles, es importante evitar una infección por COVID-19 tanto como sea posible.

Las infecciones, aunque potencialmente leves, pueden provocar síntomas crónicos como COVID prolongado. Estas consecuencias a largo plazo son más probables cuando la inmunidad es baja y se producen reinfecciones con BA.5, por ejemplo. **¡Por favor, no renuncies a mantenerte saludable!**

2. Vacúnate y recupérate.

Las vacunas actuales contra el COVID-19 aún brindan una protección considerable contra enfermedades graves. Recomiendo encarecidamente obtener el segundo refuerzo (incluso el tercero, si han pasado 4 meses desde que recibió la segunda vacuna de refuerzo).

Es probable que haya mejores refuerzos disponibles más adelante en el otoño; debe estar preparado para programar eso, tan pronto como estén disponibles.

Los CDC aprobaron **una nueva vacuna COVID-19 de Novavax** y la FDA emitió una autorización de uso de emergencia.

Esta vacuna basada en proteínas utiliza tecnología tradicional y puede ser atractiva para los pacientes que son reacios a recibir las vacunas más nuevas basadas en ARNm, como las vacunas de Pfizer y Moderna.

“Las vacunas de subunidades de proteínas contienen proteínas inofensivas del virus COVID-19 junto con otro ingrediente llamado adyuvante que ayuda al sistema inmunitario a responder al virus en el futuro. Las vacunas que utilizan subunidades de proteínas se han

utilizado durante más de 30 años en los Estados Unidos, comenzando con la primera vacuna contra la hepatitis B autorizada. Otras vacunas de subunidades de proteínas que se usan en los Estados Unidos en la actualidad incluyen aquellas para proteger contra la influenza y la tos ferina (tos ferina acelular)", afirman los CDC en su comunicado de prensa.

3. Usa mascarillas de la mejor calidad.

Las vacunas actuales NO protegen contra las infecciones por COVID-19, solo pueden evitar que tengas síntomas graves y ayudarte a evitar las peores consecuencias.

El uso de mascarillas de la mejor calidad (como las mascarillas N95 y KN95) ofrece la mejor protección contra una infección. **Recomiendo encarecidamente usar una mascarilla en todas las situaciones en las que es probable la exposición al virus COVID-19, especialmente en interiores, situaciones en las que el contacto cercano es inevitable y en espacios cerrados con poca ventilación.**

Tenga en cuenta que durante la infección temprana, una prueba casera rápida puede mostrar un resultado negativo durante la fase infecciosa inicial. Por lo tanto, alguien que haya viajado recientemente y haya estado expuesto a COVID-19 puede dar negativo pero aún puede ser altamente infeccioso. Sea especialmente cauteloso con las personas con estado desconocido de COVID-19, incluso si son asintomáticas.

4. Hágate la prueba cuando surjan los síntomas.

El tratamiento temprano mejora los resultados. Si presenta síntomas, hágate la prueba de inmediato para saber si se requieren más medidas.

A estas alturas, debes haber escuchado que el presidente Joe Biden dio positivo por COVID-19. La buena noticia es que el presidente solo experimenta síntomas leves y actualmente trabaja aislado en la Casa Blanca.

Después de dar positivo por COVID-19 y experimentar los siguientes síntomas el miércoles por la noche: "secreción nasal, fatiga y tos seca ocasional", según informó CNN, el presidente Biden, de 79 años, comenzó a tomar el medicamento antiviral Paxlovid™.

El médico del presidente Biden, el Dr. Kevin O'Connor, "señaló que el presidente cumplió con los criterios de la FDA para el uso del antiviral Paxlovid" y agregó que anticipa que el presidente "responderá favorablemente, como lo hacen la mayoría de los pacientes con máxima protección", afirma además CNN.

Debido a su edad, el presidente "corre un mayor riesgo de un caso más grave de COVID-19, aunque los CDC dicen que los adultos mayores que están completamente vacunados y reforzados reducen significativamente el riesgo de hospitalización y muerte", dijo CNN.

CNN señaló que el presidente recibió la vacuna Pfizer/BioNTech COVID-19 de 2 dosis antes de su toma de posesión en enero de 2021, una primera dosis de refuerzo en septiembre de 2021 y una segunda dosis de refuerzo el 30 de marzo de este año.

Es importante considerar Paxlovid como una intervención temprana. Sin embargo, existen muchas posibles interacciones farmacológicas, efectos secundarios e incluso la posibilidad de un "rebote de COVID-19", por lo que esto debe discutirse cuidadosamente con su médico.

Recomiendo tener una receta a mano con anticipación, pero tenga en cuenta que esto no es una panacea automática: el uso de Paxlovid es una decisión cuidadosamente equilibrada.

El repunte de la infección y los síntomas unos días después de suspender el uso de Paxlovid se ha vuelto particularmente preocupante y requiere precaución.

5. Trabaja cuidadosamente para lograr una respuesta o mantener la remisión.

COVID-19 es más peligroso si el mieloma es activo o complejo, o si las terapias agresivas hacen que el paciente sea más vulnerable. Por lo tanto, simplificar la atención y mantener el mieloma bajo control son las principales prioridades para minimizar los períodos de mayor riesgo.

Mantener una remisión estable puede ser más importante que esforzarse más para obtener una respuesta más profunda. Si se ha logrado una respuesta excelente (por ejemplo, ser MRD negativo), tal vez se pueda diferir un trasplante autólogo de células madre (ASCT), según la equivalencia de la supervivencia general observada en el ensayo DETERMINATION reciente, con o sin ASCT temprano.

Mayores precauciones son una prioridad en esta nueva era de la pandemia del COVID.

La importancia de una actitud positive

A pesar de los muchos desafíos, es posible mantenerse saludable y seguro. No siempre va a ser fácil y confiar en algunos de los principios de resiliencia definitivamente ayudará.

Pide a tu familia y amigos cercanos que te apoyen en lo que sea más apremiante, ya sea programar citas, transporte, mejores opciones o simplemente superar un día difícil.

Inspiración del pasado

Se acaba de publicar un nuevo libro, *Elusive* de Frank Close. El libro cuenta la historia del científico escocés Peter Higgs que vive en Edimburgo (donde asistí a la Escuela de Medicina) y el Premio Nobel que recibió por su trabajo en física teórica.

Enfrentó muchos desafíos en su vida y trabajo, pero tres semanas en el verano de 1964, se le ocurrió una teoría que cambiaría la forma en que entendemos el universo.

Describió lo que llegó a llamarse bosón de Higgs, una partícula pesada que da masa al universo y explica la red de partículas invisibles que mantiene unido nuestro universo. La existencia del bosón de Higgs fue confirmada por estudios en el Gran Colisionador de Hadrones, un equipo multimillonario en Suiza.

Una conclusión general de este trabajo es que el espacio NO ESTÁ VACÍO sino que está lleno de lo que solíamos llamar éter y somos como peces nadando en un océano invisible. Conectar el mundo real que estamos experimentando con este campo invisible es realmente tentador.

Los mensajes importantes del libro incluyen la resiliencia, mantenerse enfocado y que ofrecer respuestas simples a preguntas fundamentales vale la pena.

Al igual que el bosón de Higgs fue elusivo en investigaciones anteriores, el propio científico también es evasivo y solitario, sin querer la atención pública ni la notoriedad.

Para Peter, parece que colocar el componente básico del bosón en el marco del universo es lo suficientemente gratificante; **reconocer** que es un **"gigante"** sin pretensiones en el campo proporciona un paso adelante para que aquellos que siguen descubran el funcionamiento del mundo que nos rodea más allá del bosón de Higgs, que muchos han descrito como la **"partícula de Dios"**.

La conclusión

Para mí, es tranquilizador que los nuevos conocimientos constantes puedan revelar nuevas y mejores respuestas. **Esperemos que los nuevos avances tanto en COVID-19 como en mieloma nos permitan manejar mejor estas enfermedades y que las estrategias de prevención y cura para el mieloma ya no sean esquivas en un futuro cercano.**