

# Sentido común y resiliencia en tiempos de covid

14 de Octubre de 2021

En los últimos dos años, ha habido grandes controversias sobre las preguntas "¿Qué nos dice la ciencia sobre COVID -19?" y "¿Qué es verdad o no?" Pero al final, el paso del tiempo nos da las respuestas. Las UCI están llenas de personas que no se han vacunado contra el COVID-19 y solo una persona muy rara que se ha vacunado por completo. Esto nos dice que no estar vacunados es un problema no solo para los que están en las UCI, sino también para aquellos con los que han tenido contacto, incluidos los vulnerables, como un paciente con mieloma. Los trabajadores de la salud angustiados y con exceso de trabajo no solo lo saben, sino que han vivido la realidad durante semanas y meses.

La buena noticia, informa STAT, es que "el panel asesor de la Administración de Alimentos y Medicamentos votó por unanimidad el jueves a favor de autorizar las inyecciones de refuerzo de la vacuna Moderna Covid-19 para personas de 65 años o más, aquellas de 18 a 64 con factores de riesgo de Covid- 19, y aquellos cuyos trabajos los ponen en alto riesgo de complicaciones graves de Covid-19, como los trabajadores de la salud".

## Donde el sentido común funciona

En Alemania, se han establecido mandatos estrictos para orientar las respuestas a la pandemia de COVID-19. Como señala el columnista de opinión del New York Times Alec MacGillis, Alemania es un país donde "las medidas de mitigación son prácticas". Se requiere el uso de máscaras en el transporte público (como los trenes) y las personas cumplen en parte porque cuando se encuentran en un ambiente más seguro al aire libre, no se requiere que usen máscaras. El requisito es claro, fácil de entender y factible. ¿Disponemos de datos científicos completos sobre todas las situaciones en las que las máscaras realmente marcan la diferencia y en las que no son necesarias? ¡No!

Pero brindar una guía sensata y flexible conduce al cumplimiento y a mejores resultados para todos. Las autoridades sanitarias aún tienen que ponerse al día con los riesgos cambiantes relacionados con COVID-19, especialmente relacionados con la variante Delta. Por ejemplo, la

transmisión neumática es la característica clave de la variante Delta. La presencia de virus en las superficies es menos importante.

Por lo tanto, es posible adoptar enfoques más prácticos para limpiar y tocar botones y superficies cuando los riesgos de una nueva transmisión son muy bajos. Las reglas que puedan ser entendidas y aceptadas prevalecerán absolutamente.

## **Recibir una dosis de refuerzo**

Una vez más, el papel de las vacunas de refuerzo se puede evaluar de muchas formas. Para un paciente con mieloma, la información es clara. Muchos pacientes con mieloma no obtienen buenas respuestas de anticuerpos o inmunidad con las dos dosis tradicionales de las vacunas Pfizer o Moderna o las vacunas J&J de una sola inyección. Impulsar estos niveles bajos con un disparo adicional es básicamente una "obviedad".

El amplificador Pfizer ya ha sido aprobado y ahora promete que los amplificadores Moderna y J&J también se aprobarán muy pronto. Lo más probable es que el refuerzo de Moderna sea de media dosis. ¡Esta es una gran noticia! El papel de lo que se llama mezclar y combinar sigue sin estar claro. Sin embargo, tomar el refuerzo de Pfizer después de la vacunación Moderna parece ser seguro y efectivo. Parece que tomar un refuerzo de Pfizer o Moderna después de una vacuna J&J puede proporcionar un aumento particularmente útil en los niveles de anticuerpos.

## **Prepararse mentalmente para el futuro**

Un artículo reciente, titulado "Lo que el futuro puede depararnos al coronavirus y a nosotros", analiza los posibles escenarios en los próximos años. Es mejor estar preparado para estar protegido contra COVID-19 y defenderse de lo que serán infecciones comunitarias en los próximos años. La vacunación será la norma y el uso prudente de las mascarillas se convertirá en una rutina establecida, como ha sido el caso en Asia durante muchos años. Los viajes globales estarán muy influenciados por los patrones de vacunación definitivos de un país a otro y de una región a otra. Grupos de personas no vacunadas estarán en riesgo de contraer una nueva infección cuando el virus surja en las comunidades circundantes, e incluso en todo el mundo, debido a los viajes. Incrementar las medidas de protección de la salud será la clave.

## **Y la vida sigue**

A pesar de los traumas de los últimos dos años, la vida continúa. La IMF tiene el privilegio de trabajar con médicos expertos, profesionales de la

salud y pacientes de todo el mundo. La ventaja del mundo Zoom en el que vivimos hoy es que muchos más se pueden conectar y educar.

## **Red asiática de mieloma**

Un grupo muy activo es la Red Asiática de Mieloma, compuesta por expertos en mieloma de China, Hong Kong, Malasia, Taiwán, Japón, Corea del Sur, Singapur y Tailandia, y con el apoyo de la IMF. En un entorno virtual, las actividades de la Cumbre Anual de la AMN 2021 están actualmente en curso. La semana pasada, la primera reunión conjunta de pacientes asiáticos reunió a pacientes de los ocho países miembros para discutir y compartir recursos y planificar reuniones futuras, con suerte, en persona. Robin Tuohy, vicepresidente de la IMF, Grupos de apoyo de EE. UU., Presentó los recursos en línea ("caja de herramientas") disponibles para los pacientes en EE. UU. Este ejemplo fue muy bien recibido y se utilizará como modelo en Asia.

La próxima es una clase magistral para la educación de médicos asiáticos, seguida la próxima semana por la Cumbre Virtual de dos días, con una variedad de presentaciones y actividades de grupos de trabajo similares a la Cumbre anual del Grupo de Trabajo Internacional sobre Mieloma que se realizó a principios de este año. En general, todos los participantes aprecian enormemente la continuación integral de estos esfuerzos de colaboración.

## **Mantenerse firme y fuerte**

Por lo tanto, en estos tiempos difíciles, es importante recordar que la sabiduría del sentido común no debe ser ignorada y puede ser la mejor guía para mantenerse cuerdo y tener una perspectiva positiva en el futuro. ¡Saldremos de esto juntos!