

Mantenerse positivo y fuerte en tiempos de crisis: una receta para la resiliencia

Fecha de post

03 de Diciembre, de 2020

[Semana en revisión](#)

3 de Diciembre, 2020

Ahora es un momento muy difícil para todos. Se reportaron 3,157 muertes por COVID-19 el miércoles, un máximo histórico para la pandemia, según CNN, y un aumento de alrededor del 20% con respecto al récord anterior de 2,603 establecido el 15 de abril.

Hemos experimentado una elección estresante, una pandemia en curso, una crisis económica para muchos y, además, ¡los pacientes con mieloma deben concentrarse en lograr o permanecer en remisión! Es importante ver un camino a seguir y concentrarse en noticias positivas que puedan fomentar la fe en un mejor 2021 y más allá.

El modelo de queso suizo para combatir

COVID-19

Aunque esto puede parecer una nueva recomendación de dieta extraña, este es un modelo antiguo que evalúa múltiples niveles de protección contra enfermedades. Imagínete colocar una serie de barreras o paredes, pero ninguna de ellas es perfecta: cada una tiene agujeros, como el queso suizo. Si apilas rebanadas de queso suizo como fichas de dominó una tras otra, puedes imaginar que algo (como partículas del virus COVID-19) que pase a través de los agujeros en la primera rebanada de queso podría encontrar menos agujeros en la siguiente rebanada, luego agujeros en diferentes posiciones en el tercer corte. Después de unas seis rebanadas, no habrán atravesado muchas partículas de COVID-19.

Lo que esto significa es que incluso cuando haya una vacuna COVID-19 disponible y muchas personas hayan sido vacunadas, no estaremos totalmente seguros. Seguirá siendo importante que todos usen máscaras, se alejen físicamente, se laven las manos, eviten las multitudes en el interior y confíen (y esta es la sexta rebanada de queso) tratamientos antiviral más nuevos. Este enfoque de múltiples frentes es extraordinariamente útil y puede tener un gran impacto positivo en el control de la propagación del coronavirus.

¿Y las vacunas?

Los pacientes con mieloma ciertamente deben recibir la vacuna cuando esté disponible. Tanto Pfizer como Moderna han solicitado una autorización de emergencia a la FDA para sus vacunas.

- La vacuna de Moderna, mRNA-1273, tuvo una tasa de efectividad superior al 94%, según la compañía. También se ha demostrado que la vacuna es segura y no se han identificado nuevos problemas de seguridad. Los efectos secundarios en la mayoría de los receptores fueron generalmente fiebre y dolores que duraron uno o dos días. La audiencia de Moderna con la FDA está programada para el 17 de diciembre.
- Pfizer informó que su vacuna experimental Covid-19, llamada BNT162b2, tenía al menos un 90% de efectividad, sin problemas graves de seguridad relacionados con la vacuna. La audiencia de Pfizer con la FDA está programada para el 10 de diciembre. Su vacuna fue aprobada en el Reino Unido el 2 de diciembre.
- La confusión rodea a la vacuna de AstraZeneca y la Universidad de Oxford, que recientemente demostró ser 90% efectiva a la mitad de la dosis, pero dos inyecciones de dosis completa dieron como resultado solo un 62% de eficacia. La empresa está recopilando más datos. Debido a la edad y la inmunidad comprometida, el beneficio de la vacuna será menor que para otros grupos, pero no obstante, muy valioso.

¿Cuándo puedo vacunarme?

Actualmente, parece que la vacunación para pacientes con mieloma estará en la segunda ola de vacunas, después de los trabajadores de atención médica y de primera línea, y los residentes y el personal de los asilos de ancianos. Esto significa probablemente comenzar en enero de 2021. El New York Times ha creado esta práctica herramienta para medir dónde se encuentra en la fila para recibir la vacuna, según su edad, salud, ocupación y ubicación.

Hasta el momento, no se han informado efectos secundarios que puedan disuadir a un paciente de recibir la vacuna. Lo más probable es que tengamos que acostumbrarnos a las vacunas COVID-19, que pueden ser necesarias anualmente, como lo es la vacuna contra la gripe para tratar diferentes cepas. Si tenemos mucha suerte, COVID-19 podría desaparecer y no ser un problema continuo, pero esto parece poco probable.

Comunidades vulnerables

Una pregunta oportuna es cómo llegar de manera efectiva a todas las comunidades vulnerables para lograr la vacunación y otros cuidados de COVID-19. Un artículo reciente en Nature intenta desenredar la división racial en lo que respecta al mieloma. Yelak Biru, paciente con mieloma, miembro de la Junta Directiva de la FITIM y firme defensor de los pacientes, aparece en el informe, que enfatiza la probabilidad desproporcionadamente mayor de mieloma en la comunidad afroamericana y la necesidad urgente de un mayor alcance en esta y otras comunidades de color.

Lograr un verdadero compromiso entre estas comunidades y las comunidades médica y de investigación es un desafío, según Nature, en gran parte debido a "una historia de explotación y maltrato de los grupos étnicos minoritarios por parte de los investigadores". A principios de este año, los participantes en una reunión de la FDA examinaron la escasa representación de afroamericanos en los ensayos clínicos de mieloma.

Al igual que con los esfuerzos de vacunación, el alcance del mieloma en diversas comunidades requerirá mucho trabajo a nivel personal, un desafío durante estos tiempos de pandemia, para ganar confianza y mejorar el acceso y los resultados.

Además, las categorías raciales y étnicas en los EE. UU. Son muy complejas. ¿Es alguien exclusivamente afroamericano, hispano, indio americano o asiático, o quizás una mezcla, surgiendo de la evolución de una familia a lo largo de los años? Esta pregunta complica los estudios genéticos que intentan evaluar por qué el mieloma podría ser más (o quizás menos) común en ciertos grupos.

Una historia positiva de Islandia

Una historia asombrosa de divulgación es el proyecto iStopMM apoyado por el FMI. Este proyecto está evaluando en la población islandesa mayor de 40 años la presencia de mieloma temprano en forma de GMSI (gammapatía monoclonal de significado indeterminado) y SMM (mieloma múltiple latente). El proyecto ha sido un éxito enorme, a pesar de los increíbles desafíos de llegar a las regiones más remotas de Islandia.

Un total de 80.743 personas (54,2% de los islandeses mayores de 40 años) dieron su consentimiento informado. Esta es la tasa de participación más alta en un estudio clínico en una nación, y fue anunciada en Twitter por el Dr. Sigurdur Kristinsson, el investigador principal de la Universidad de Islandia.

Pero quedaba un problema: todos los participantes necesitaban una muestra de sangre de referencia para determinar si estaba presente una proteína monoclonal (que indica MGUS o SMM). Afortunadamente, existe un sistema de atención médica universal y la mayoría de los pacientes proporcionaron (o tenían disponibles) muestras de sangre como parte de la atención continua.

Sin embargo, al 13 de octubre, estaban disponibles 67,804 muestras de sangre. Las muestras faltantes / necesarias eran de personas de todas las comunidades más remotas de Islandia o dentro de las ciudades, pero fuera de contacto por alguna razón.

En un esfuerzo denominado "La cuenta regresiva final" y coordinado por Tinna Hallsdottir de la Universidad de Islandia, el objetivo era superar al menos 70.000 muestras de sangre para mejorar realmente el estudio. Los siete "héroes de la muestra" que se acercaron a más de 30 comunidades hicieron un trabajo increíble, primero por correo electrónico, luego por correo postal y luego (lo que resultó ser el más efectivo) llamadas telefónicas. A mediados de noviembre, se recibieron más de 72.000 muestras con un nuevo objetivo de 72.500. Este

esfuerzo bien pensado, enérgico, amistoso y coordinado produjo resultados rápidos y permitió que el programa iStopMM alcanzara un nuevo nivel de gran éxito.

¡Felicitaciones al equipo de iStopMM! Necesitamos seguir su ejemplo en otros programas clave de divulgación.

Resiliencia

Sé que parece que esta palabra está en todas partes estos días, pero eso es por una razón. Necesitamos mejorar nuestra resiliencia para superar estos tiempos extraordinarios y difíciles. En la reciente Cumbre de Líderes del Grupo de Apoyo del FMI, Sue Dunnett discutió el concepto de “Coaching Resilience”, ofreciendo orientación para mejorar la resiliencia emocional, mental y física. Trabajar en todos estos niveles será importante para pasar los próximos meses en la mejor forma posible.

Como siempre enfatizo, lo superaremos juntos. Seamos amables, ayudémonos unos a otros y mantengámonos informados y capacitados para trasladarnos a los territorios inexplorados de un mundo pospandémico.